

C'EST  
PÂQUES!  
LE CHOCOLAT  
SE FAIT  
MOUSSER

# à table

elleatable.fr N° 75

**BON PLAN**

**L'agneau pascal**

LES MORCEAUX CHOISIS  
DU BOUCHER

**Fitou**

Dix vins solaires

**Cameroun**  
sur la route  
du poivre  
blanc

**Forme**  
la viande au menu,  
la juste dose

Légumes nouveaux

la saison du vert

**65 RECETTES  
DE PRINTEMPS  
COMME ON LES AIME  
FACILES ET LÉGÈRES**

**Eric Frechon**  
un grand chef  
fait son  
supermarché

➔ *Le meilleur de Paris*

PLUS DE 20 BISTROTS QUI ONT DU STYLE

FRANCE MÉTROPOLITAINE: 3,50 € / DOM 4,25 € / BEL 4,00 € / CH 6,50 F\$ / AUT 4,70 € / CDN 6,95 \$ / D 5,50 € / ESP 4,25 € / GB 3,20 £  
GR 4,40 € / ITA 4,00 € / LUX 4,00 € / MAR 45 DH / MC 600 F.CFP / NL 4,40 € / PLY FR 1600 CFP / PORT. CONT 4,20 € / TUN 5,500 DT

M 06450 - 75 - F: 3,50 € - RD







*Bonne Maman®*





## édito

### Rouleaux de printemps

Le printemps est un rouleau compresseur, c'est bien connu. Cette saison déboule sans prévenir au milieu des giboulées de mars en chevauchant un balai magique : le grand nettoyage. Toque au carreau de toutes les cuisines. Les pieds tendres viennent déloger les vieilles racines, les plats regorgent d'ingrédients qui traînaient au fond du placard, les catalogues d'électroménager foisonnent de nouveaux ustensiles qui sentent fort la réorganisation scientifique du plan de travail. Il y a aussi le rouleau à pâtisserie que Christophe Felder brandit comme une arme lourde pour en tirer des recettes étonnamment légères comme cette tarte alsacienne au fromage blanc, la muse oubliée du cheese-cake new-yorkais. Enfin, il est question dans ce numéro de restauration parisienne qui, contrairement à ce que pensent les « déclinistes » de tout, et surtout de mauvais poil, n'est pas vraiment au bout du rouleau. Au contraire, on l'a trouvée en pleine forme dans ses efforts de transition « bistrocration », lesquels finiront peut-être par éclore comme un second printemps.

Sandrine Giacobetti

# NOS IDÉES MENUS

Sélectionnées par la rédaction, trois combinaisons de menus pour aborder le retour des beaux jours.

#### MENU DE PÂQUES

p. 54



Salade verte, grenade à croquer

très frais

+

p. 49



Gigot de printemps

la veille

+

p. 74



Tarte au fromage blanc

tradi

=

pour changer

#### MENU CHIC

p. 56



Salade fenouil, épinards et sésame noir

printanier

+

p. 88



Croustillants de saumon frais ou chou vert

très léger

+

p. 62



Mousse au chocolat, coulis passion

acidulé

=

très facile

#### MENU BISTROTIER

p. 87



Escargots dans une tomate-cerise

craquant

+

p. 102



Filet mignon de porc en croûte de poivre

savoureux

+

p. 117



Riz au lait

crèmeux

=

nouveaux classiques



*- Pour moi, l'excellence  
c'est 2 fois par jour...  
Minimum !!!*



LE YAOURT NATURELLEMENT AU-DESSUS

[www.swissdelice.com](http://www.swissdelice.com)



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# ELLE à table

Mars-Avril 2011

En Couverture :  
Escargots dans  
une tomate-cerise  
Photo Jean-Claude Amiel  
Réalisation Sandrine  
Giacobetti



## Beau & Bon

- 9. **Beau & Bon News**  
Nouveautés, conso, design...
- 18. **Les aventures de Clotilde**  
Mélanges d'épices maison  
Les flocons de céréales
- 22. **Bien dans son assiette**  
Mangez des fleurs  
Les surgelés : pratiques entre deux saisons
- 26. **L'agenda gourmand**  
Les produits du marché.  
Les événements.
- 28. **Profession : tonnelier**  
Un savoir-faire qui vieillit bien.
- 34. **Les bonnes feuilles de maître Tseng**  
Thé et chocolat, un duo sensuel.

## Côté cuisine

- 42. **L'AGNEAU, C'EST DE SAISON**  
Morceaux choisis.
- 50. **LEGUMES DE PRINTEMPS**  
Fibres de vert.
- 58. **SPECIAL CHOCOLAT**  
Une base de mousse : six variantes.
- 64. **Electro : blenders, robots, machines à café...**  
Tri sélectif.
- 70. **Cuisine du placard**  
Grand déstockage de printemps.
- 74. **Les inventions du pâtissier Felder**  
Leçon filmée : la tarte au fromage blanc.

## À table !

- 80. **COACHING**  
Viande au menu : la juste dose.
- 86. **CHEF DE RAYON : ÉRIC FRECHON**  
Le chef du Bristol au supermarché.
- 92. **DIX BOUTEILLES**  
Fitou, énergie solaire.
- 94. **Dégustation**  
Vahina Giocante :  
du septième art au septième ciel.

## Évasion

- 98. **PRODUIT DU TERROIR**  
Le poivre blanc, entrez dans une baie.
- 104. **ESCAPADE : 25 BISTROTS PARISIENS**
- 118. **Casatiello Napoletano**  
Pâques à l'italienne  
par Alba Pezone.
- 121. **Elle Passions**  
Quelques best-sellers de notre catalogue.
- 127. **Index**  
Retrouvez la liste de nos recettes !
- 128. **Notre carnet d'adresses**
- 131. **A table !™**  
Nos fiches-recettes.



**C'est nouveau : emag !**  
Vous pouvez télécharger  
dès maintenant sur l'iPad  
votre magazine Elle à table  
à partir de l'App Store.



**Et toujours...**  
l'appli Elle à table disponible  
sur l'App Store.  
Plus de 5000 recettes dans votre  
iPhone ou iPod touch !

Encart Bord Bio, 16 pages, posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.  
Encart Elle Passions, 16 pages, posé en 4<sup>e</sup> de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.  
Ce numéro comporte un mailing abonnement multi titres Déco posé sur une partie des abonnés.  
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 66 et 67, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors campagnes aériennes.  
Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

le prochain numéro de Elle à table sortira le 4 mai 2011



# BEAU & BON



Crème de Ganache et Poudre de Cacao, La Maison du Chocolat.

photo Jean-Claude Amiel - stylisme Sandrine Giacobetti



> **Dans l'air du temps...** PAGE 9

News, conso, actus, livres...

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 18

Faites vos mélanges d'épices

Tout sur les flocons de céréales

> **Bien dans son assiette** PAGE 22

C'est la saison des fleurs

mais pas la fin des surgelés

> **C'est le moment** PAGE 26

Au marché : le retour des produits printaniers

Agenda évènements mars-avril

> **Profession tonnelier** PAGE 28

Un métier bien conservé

> **L'instant thé** PAGE 34

Le chocolat lui va à ravir



**Ça commence par l'ananas,  
ça finit par la passion.**



**Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.**



### Mariage mixte

Quand le plus chic des champignons rencontre le plus populaire des poissons... Sardines à la truffe, Sur le Sentier des Bergers, 7,50 €.



### Voyage gourmand

On arrête de faire la tête et on s'offre une délicieuse balade sur la grande muraille d'échine, la promenade des onglets, ou le pont des soupieres. Collection d'assiettes Les Merveilles, Pied de Poule, 23 € pièce.



### Assiette anglaise

Après les réfrigérateurs Smeg, c'est au tour des pianos de cuisson Falcon de revêtir les couleurs de l'Union Jack. Cinq foyers à gaz pour préparer un English breakfast spécial familles nombreuses, pendant que le gigot se prélassait dans l'un des trois fours (chaleur tournante, multifonction et grill). Union Jack en série limitée, Falcon, 6500 €.

**SMS** Même si parler de vin demeure un exercice à prendre très au sérieux, le site [Vindefrance-cepages.org](http://Vindefrance-cepages.org) propose des jeux pour découvrir les goûts et les arômes des différents cépages en fonction de ses envies, de ses moments de vie. Existe aussi en version appli pour Smartphone.



**Funky Mamie** La Fête des grands-mères n'est qu'un prétexte pour croquer dans ces sucettes au chocolat blanc, noir ou au lait. I love ma grand-mère, Patrice Chapon, 6 € pièce.



### Le it-bag des eat-girls

C'est Pâques et plus rien ne cloche chez les poulettes coquettes ! Chocobag garni, Michel Cluizel, 76 €.



### Joyeuses poêles

Ces poêles colorées ont revêtu la matière du moment : la céramique. Plus écolo (il s'agit d'un alliage de minéraux naturels), la céramique est antiadhésive et conçue pour durer. Le fond en aluminium permet de bien répartir la chaleur et s'adapte à tous les feux. Poêles céramique, Zuny, à partir de 52 €.



### Home made

La saison des glaces maison pointe le bout de son nez, et Le Glacier se pare de nouvelles couleurs : violet et bleu lagon. Le Glacier, Magimix, 90 € pour 1,5 litre.



### Le plein de vitamines

Un petit coup de pompe après le cours de sport ? Des snackings énergétiques (amandes, noisettes et cranberries, ou abricots...) à croquer sans culpabiliser. Juste, Un air d'ici, environ 2 € le pot de 90 g.



**SMS** Pour se mettre au vert, l'épicerie en ligne Le goût est dans le pré propose de pratiquer l'éco-gastronomie tout en soutenant les petits producteurs. On y trouve des produits du terroir labellisés, toujours sains et naturels, issus de petites productions respectueuses de l'environnement.

### Bleu comme une orange

Une saveur épicée pour ce sel d'Iran. Sel bleu de Perse, Sur le Sentier des Bergers, 8,50 € les 100 g.



Un peu de douceur Des limonades gourmandes aux parfums de coquelicot, pomme d'amour, banane-kiwi, etc. Limonades A'Rom, aux Galeries Lafayette, 1,50 € (25 cl).



Adresses et sites en p. 128





Marqués  
de Cáceres

CRianza 2007

RIoJA

*Une Grande signature  
d'Espagne*

[www.marquesdecaceres.com](http://www.marquesdecaceres.com)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.





**Des gants magiques** Pour écailler le poisson, éplucher carottes, pommes de terre et autres légumes, il suffit d'enfiler les gants adaptés et de frotter... Un jeu d'enfants ! Gants nettoyants, Fabrikators, 9 € pour les légumes, 20 € pour le poisson

### Encombrement minimum

La fin des essoreuses à salade qui occupent une place folle dans les placards : ce modèle a la bonne idée d'être rétractable et de réduire sa taille de moitié. Essoreuse à salade rétractable, chez Ambiance & Styles, 39,90 €.

SAS

### Serviettes au mètre

Bonne alternative à leurs cousins en papier, ces serviettes et sets de table sont en coton ou en lin, et vendus en rouleaux prédécoupés. Prévus pour être jetables, on peut même les laver si on souhaite les réutiliser. My Drap, Virages, à partir de 15 € le rouleau de 25.

### Astuce de rangement

Parce qu'on se demande toujours où la ranger, cette brosse est magnétique et se clippe sur les parois de l'évier.

Mbrush aimantée, Fabrikators, 24,50 €.



### Kit régressif

Des préparations pour réaliser rapidement des riz au lait gourmands aux parfums de pêche melba, poire-chocolat, barbe à papa... Riz O'lat, aux Galeries Lafayette, 4,85 € le pot de 315 g



# Un concombre frais, c'est un légume. Froid, c'est un soin.

Prenez un bon *cucumis sativus*\*. Ajoutez-y de l'aloë vera, une pincée de thé vert, une once de spiruline. Vous obtiendrez un délicieux gel contour des yeux adoucissant «Yes to Cucumbers». Appliquez-le à température ambiante ou mettez au frigo pour un effet rafraîchissant. «Yes To Cucumbers» est si efficace qu'on ne peut lui dire No\*\*. Alors Yes\*\* à la beauté verte. Yes à la naturalité. Yes aux produits qui nous rendent belles et heureuses.

[Achetez 24h/24 sur sephora.fr](#)



15,90€

Vitamine E	✓
Extraits de thé vert et aloë vera	✓
98% naturel	✓
Petit prix	✓

**yes to**  
cucumbers™

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ

# SEPHORA





### Bio et bon

Lov Organic n'est pas un élixir d'amour (Lov signifie feuille en Scandinavie), mais une nouvelle gamme de thés alliant plaisir et bien-être : de la cannelle et du gingembre pour les antioxydants, du thé vert et du maté pour la detox, du rooibos au caramel pour les aigüés-éments... Lov Organic, à partir de 9,40 € la boîte métal de 100 g.

### Tea time

De délicats biscuits japonais composés de deux langues de chat parfumées au thé vert, entre lesquelles se niche une fine couche de chocolat blanc. Cho No Ka, 15 € la boîte de 10.

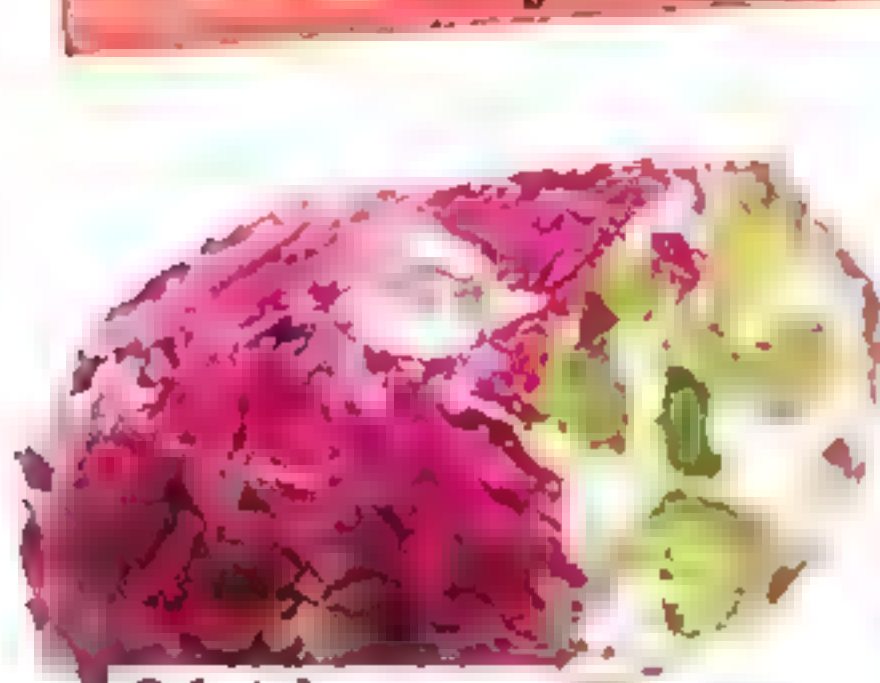


### La crème des gourmandises

Du lemon curd à tartiner sans modération ou à intégrer aux préparations sucrées. Crème de citrons, Aix & Terra, 8 € (pot de 225 g).

SMS

## Benjamin Roffet



### Ode à la rose

Une ambiance mille et une nuits et un hommage au savoir-faire artisanal syrien, avec ces nougats et ces loukoums enrobés de pétales de roses croquants. Bonbonnière Petites Merveilles de Damas, 27,50 € (assortiment de 285 g).



### Hommage au plumage

Des plumes plus vraies que nature pour ce roi de la basse-cour en chocolat. Coq garni de fritures, Patrick Roger, à partir de 49 €.



### Drôle d'oiseau

Pour fêter le retour du printemps, les petits oiseaux s'invitent à table. Sucrier Love Birds, Pip Studio, 13,50 €.



"Avez-vous déjà goûté  
un vieil hollandais?"

Old Dutch  
Master

BOUCHÉ VIEUX

Retrouvez-moi sur [www.OldDutchMaster.fr](http://www.OldDutchMaster.fr)

Durant son allinage, ce vieil hollandais a tendu patiemment la venue des maîtres fromagers Old Dutch Master qui prennent soin de le retourner chaque semaine pendant un an. De toutes ces attentions naît sa saveur et son goût raffiné. Libre à vous de le savourer comme vous l'entendez. Il sera

ravi d'être mis en touche lors de l'apéritif ou vous pourrez le déguster sur vos canapés. Faites durer le plaisir par petites touches dans vos entrées ou lissez la fondre délicatement sur vos plats. Il opposera aucune résistance. Si votre désir est encore trop fort, retrouvez-le sur un délicieux plat chaud en fin de repas.



DÉCOUVREZ LA SAVEUR DE L'ANNÉE 2011  
AU RAYON FROMAGE À LA COUPE



LE FROMAGE AVEC  
UNE VRAIE PERSONNALITÉ

POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# COOKING CHEF

## LE ROBOT CUISEUR



Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer...

le robot Major Kenwood savait tout faire.

Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir !

Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette ! Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !



**Toutes vos  
sauces ou  
crèmes,  
onctueuses  
sans surveillance !**

### UN GÉNIE DE LA CUISSON...

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur ! Le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. **La plaque induction, située sous le socle**, est équipée de deux sondes permettant une **maîtrise de la température avec un affichage au degré près**. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !



**Laura,**

**maman de Paul (10 ans)  
qui veut devenir pâtissier !**

[illegible]

Decouvrez sa recette de creme aux fraises tanards  
sur le site [www.cookingchef.fr](http://www.cookingchef.fr)



**IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS,  
IL LE DOMESTIQUE !**

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complète de trois positions de mélanges dédiés à la cuisson. Osez enfin les recettes plus sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer.

Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !

Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

## LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF

Ecrits par des Chels, ces livres vous donnent des idées ainsi que toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis !

Deja parus • Desserts & entremets •  
• Sauces, confitures & chutneys • et  
• Plats mijotes •  
Pour toute information renseignez-vous  
aupres du Cook & Co<sup>ee</sup>



Retrouvez-nous sur  
[www.cookingchef.fr](http://www.cookingchef.fr)

Rejoignez la communauté Cooking Chef sur :  
 [www.facebook.com/cookingchef](http://www.facebook.com/cookingchef)

Toutes les réponses à vos questions.  
Des conseils d'utilisation, les recettes étape  
par étape, où l'acheter, ce qu'en pensent  
les utilisateurs...

## VOTRE ESPACE DÉMO



**Cours de cuisine gratuits**  
tous les mardis, jeudis,  
vendredis et samedis, sur  
rendez-vous uniquement.

# KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD. LA CUISSON EN PLUS





# MÉLANGE D'ÉPICES MAISON

BLOG  
#1

## Recettes

### PANCH PHORON

1 c. à soupe de graines de cumin  
1 c. à soupe de graines de fenouil  
1 c. à soupe de graines de moutarde noire  
1 c. à soupe de graines de fenugrec  
1 c. à soupe de graines de nigelle

Mélangez simplement les graines, sans les faire griller ni les moulin. \* Pour les utiliser, faites revenir dans un peu d'huile bien chaude jusqu'à ce que les graines claquent, puis ajoutez-les à des lentilles, du chou-fleur, du riz, ou un curry de pommes de terre.

### DUKKAH

30 g de noisettes mondées  
30 g de pistaches décortiquées  
4 c. à soupe de graines de sésame  
2 c. à soupe de graines de coriandre  
2 c. à soupe de graines de cumin  
1 c. à café de grains de poivre noir  
1 c. à café de graines de fenouil  
1 c. à café de thym séché  
1 c. à café de sel

Faites griller noisettes et pistaches dans une poêle sèche et réservez. \* Faites griller les graines 2 mn, jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Laissez refroidir. \* Mélangez tous les ingrédients dans un moulin électrique ou un mortier, et réduisez en une poudre grossière. \* Servez avec des radis, pour changer de la croque-au-sel, ou bien à l'apéritif, avec du pain et une soucoupe de bonne huile d'olive : chacun trempera un morceau de pain dans l'huile, puis dans le dukkah.

*On a tous besoin d'avoir sous la main quelques mélanges d'épices, comme autant de baguettes magiques pour métamorphoser une poêlée de légumes ou un plat mijoté. Mais si on les fabriquait, plutôt que de les acheter tout faits ?*

photos Bécarriz da Costa - réalisation Clotilde Dusoulier

**E**n épicerie fine, on a l'embarras du choix, des mélanges les plus classiques aux plus originaux. Quand on a la gâchette facile, on se retrouve vite avec toute une étagère de poudres diverses qui finissent par prendre la poussière (à l'extérieur) et le goût de la poussière (à l'intérieur). Plutôt que de collectionner les mélanges créés par d'autres, qui reviennent d'autant plus cher qu'ils s'éventent vite, on peut n'acheter que des épices entières, en vrac de préférence, qui se conservent bien plus longtemps. On sera libre alors d'assembler ses propres mélanges, moulus fraîchement et en petite quantité pour une saveur incomparable. L'idéal, c'est de s'équiper d'un petit moulin à café électrique, qu'on réservera à cet usage. À défaut, on peut se servir d'un mortier, d'un pilon et d'un peu d'huile de coude. Les épices qui se présentent en graines (cumin, carvi, fenouil, fenugrec, coriandre, nigelle, anis, moutarde, cardamome...) gagnent à être préalablement grillées à la poêle sèche pour révéler leurs arômes ; on les laisse refroidir avant de les moulin. Les plus grosses (clou de girofle, cannelle, macis) seront concassées avant d'être moulues.

On peut recréer des mélanges classiques éprouvés par le temps (le garam masala indien, le shichimi togarashi japonais, le panch phoron bengali, le dukkah égyptien...), ou bien laisser parler ses envies et élaborer ses propres recettes. On pense alors à composer avec des herbes ou des fleurs séchées à usage alimentaire (lavande, rose), du safran ou du thé, des zestes d'agrumes qu'on aura laissé sécher à l'air libre, ou les graines de piments frais qu'on conservera à cet effet. On note avec application la composition des mélanges que l'on réalise, pour s'en souvenir d'une fois sur l'autre, et on verse le résultat dans des petits bocaux recyclés qu'on n'oublie pas d'étiqueter. Les épices en vrac s'achètent dans certains magasins spécialisés, et en épicerie orientale ou indienne. Mais vous avez sans doute déjà dans vos placards un certain nombre d'épices brutes et entières que vous pouvez utiliser, et vous pouvez les mettre en commun avec celles de vos amis pour organiser, pourquoi pas, une « spice mix party » d'où chacun repartira avec ses mélanges.

Photo prise à l'épicerie Israël, à Paris.



DU 1<sup>er</sup> AU 31 MARS 2011  
LA REPRISE DES REPRISES

JOURNÉES PORTES OUVERTES  
LES 12 & 13 MARS 2011\*

IL Y A EUX QUI ATTENDENT LA REPRISE  
ET CEUX QUI EN PROFITENT

*Ypsilon*  
ELLE

- Sellerie Cuir & Castiglio® ELLE™
- Jantes alliage 16" B-couleur
- Sérigraphie ELLE
- Air Conditionné
- Projecteurs antibrouillard
- Rétroviseurs électriques
- VIP Service™

*Delta*

- Sellerie tissu avec inserts Alcantara®
- Jantes alliage 16"
- 7 Airbags
- ESP +
- Climatisation automatique
- Feux arrière à LED
- VIP Service™

*Musa*  
5<sup>th</sup> AVENUE

- Sellerie Cuir Beige "capitonée"™
- Jantes alliage 18" B-couleur
- Toit ouvrant panoramique GranLuce
- Climatisation automatique
- Régulateur de vitesse
- ESP
- VIP Service™

COLLECTION LANCIA YPSILON A PARTIR DE 9 990 €<sup>(1)</sup>

COLLECTION LANCIA DELTA A PARTIR DE 16 960 €<sup>(2)</sup>

COLLECTION LANCIA MUSA A PARTIR DE 15 990 €

**JUSQU'À 6 000 € DE BONUS REPRISE SUR TOUTE LA GAMME LANCIA<sup>(4)</sup>.**

Réservez votre essai sur [lancia.fr](http://lancia.fr) et choisissez la Lancia qui vous ressemble sur [lanciawebfactory.fr](http://lanciawebfactory.fr)

(1) Lancia Ypsilon Y 1.2 69 ch au prix remis de 9 990 € (Bonus Reprise de 3 210 € déduit). Modèle présenté Ypsilon ELLE 1.2 69 ch avec option peinture B-couleur à 800 € au prix remis de 12 490 € (Bonus Reprise de 3 010 € déduit). Consommations mixte de 4,1 à 4,9 l/100km. Emissions de CO<sub>2</sub> de 109 à 114 g/km. (2) Lancia Delta Oro 1.4 T Jet 120 ch (modèle présenté) au prix remis de 16 930 € (Bonus Reprise de 5 010 € déduit). Consommations mixte de 4,6 à 7,8 l/100km. Emissions de CO<sub>2</sub> de 120 à 185 g/km. (3) Lancia Musa Oro 1.4 16v 95 ch Stop&Start au prix remis de 15 990 € (Bonus Reprise de 2 510 € déduit). Modèle présenté Musa 5th Avenue 1.4 16v 95 ch Stop&Start avec option peinture B-couleur à 1 000 € au prix remis de 18 490 € (Bonus Reprise de 3 510 € déduit). Consommations mixte de 4,1 à 6,0 l/100km. Emissions de CO<sub>2</sub> de 109 à 140 g/km. (4) Exemple de Bonus Reprise : à 210 € pour une Lancia Ypsilon Y 1.2 69 ch neuve 3 510 € pour une Lancia Musa 5th Avenue 1.3 Multijet 95 ch Stop&Start neuve 5 010 € pour Lancia Delta Oro 1.4 T Jet 120 ch 6 000 € pour Lancia Delta Hard Black 1.5 Diesel Multijet 120 ch neuve. Bonus de reprise ajouté à la valeur de reprise de votre ancien véhicule. La valeur de reprise est calculée en fonction du cours de l'Argus® du jour de la reprise applicable à la version du véhicule repris ou le cas échéant à la moyenne du cours des versions les plus proches de celui-ci, ledit cours ou ladite moyenne étant ajustés en fonction du kilométrage, des éventuelles frais de remise en état standard et déduction faite d'un abattement de 15% pour frais et charges professionnels. Prix maximum consenties au 01/01/2011. Offres non cumulables réservées aux particuliers dans le Réseau Lancia participant jusqu'au 31/03/2011 et dans la limite des stocks disponibles. (5) Sellerie partiellement garnie de cuir et Castiglio® posséder et face avant du dossier (face avant des appuie-tête). (6) Sellerie partiellement garnie de cuir lésée et face avant du dossier (face avant des appuie-tête). (7) Service d'assistance d'une durée de 2 ans à partir de la livraison du véhicule - voir conditions en point de vente. \* Ouverture selon autorisation préfectorale. ELLE : dessin et réalisation de l'agence de communication graphique et de design. Crédit Photo : Masterfile.



L'ÉLÉGANCE,  
LE TEMPÉRAMENT



*Si vous vous êtes contentés jusqu'à présent de manger des flocons d'avoine au petit déjeuner, sachez que l'univers des flocons de céréales est bien plus vaste que ça, et offre bien plus de possibilités.*

photo Béatriz da Costa réalisation Clotilde Dusoulier

## GRANOLA

280 g de flocons de céréales  
170 g de grames et fruits à coque, grossièrement hachés (amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de pécan, graines de lin, de tournesol, sésame...)  
2 c. à soupe d'huile végétale  
80 g de miel doux  
1 c. à café de quatre-épices  
1 c. à café de fleur de sel  
1 c. à café d'extract de vanille naturelle  
120 g de fruits secs, grossièrement hachés (pruneaux, dattes, figues, raisins, myrtilles, censes, mangues, bananes, pommes...)

Huilez légèrement une plaque de four avec rebords. Mettez tous les ingrédients, sauf les fruits secs, dans un saladier moyen et mélangez à la fourchette jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. • Étalez sur la plaque et insérez-la au milieu du four. • Allumez le four à th. 5/150° et faites cuire le granola en surveillant bien et en mélangeant toutes les 10 mn, jusqu'à ce qu'il soit brun doré, environ 30 mn au total. • Laissez le granola refroidir sur la plaque – c'est en refroidissant qu'il deviendra croustillant – avant d'ajouter les fruits secs. Conservez dans un récipient hermétique à température ambiante pendant 1 mois environ.



se contenter des flocons achetés en épicerie bio, qu'on tâchera de ne pas laisser languir dans le placard pendant des années

L'intérêt des flocons de céréales, c'est qu'ils permettent d'intégrer assez facilement une

plus grande variété de céréales dans son alimentation: ils peuvent en effet s'utiliser sans cuisson et dans une grande variété de préparations, où ils se montreront tantôt moelleux, tantôt croustillants, selon les cas

Alors, une fois qu'on a son paquet de flocons, qu'est-ce qu'on en fait? On peut commencer par composer à son goût son propre muesli (mélange de flocons nature et de fruits secs et oléagineux) ou son granola (comme le muesli, mais légèrement sucré et torréfié, donc croustillant), ce qui est enfantin et revient bien moins cher que de les acheter tout faits. C'est délicieux, et on peut en offrir autour de soi dans de jolis bocaux.

Mais la liste des utilisations ne s'arrête pas là: je mets aussi des flocons de céréales dans ma pâte à crumble, sur les gratins de légumes et les muffins, dans les biscuits et les crackers, dans les pancakes et la pâte à pain. Je m'en sers pour faire des galettes aux légumes, pour donner du hant aux soupes, aux sauces et aux tartinades, et pour faire des laits végétaux.

Je connais même des gens qui fabriquent leurs propres cosmétiques et qui m'assurent que l'effet gommant des flocons de céréales est sans égal...

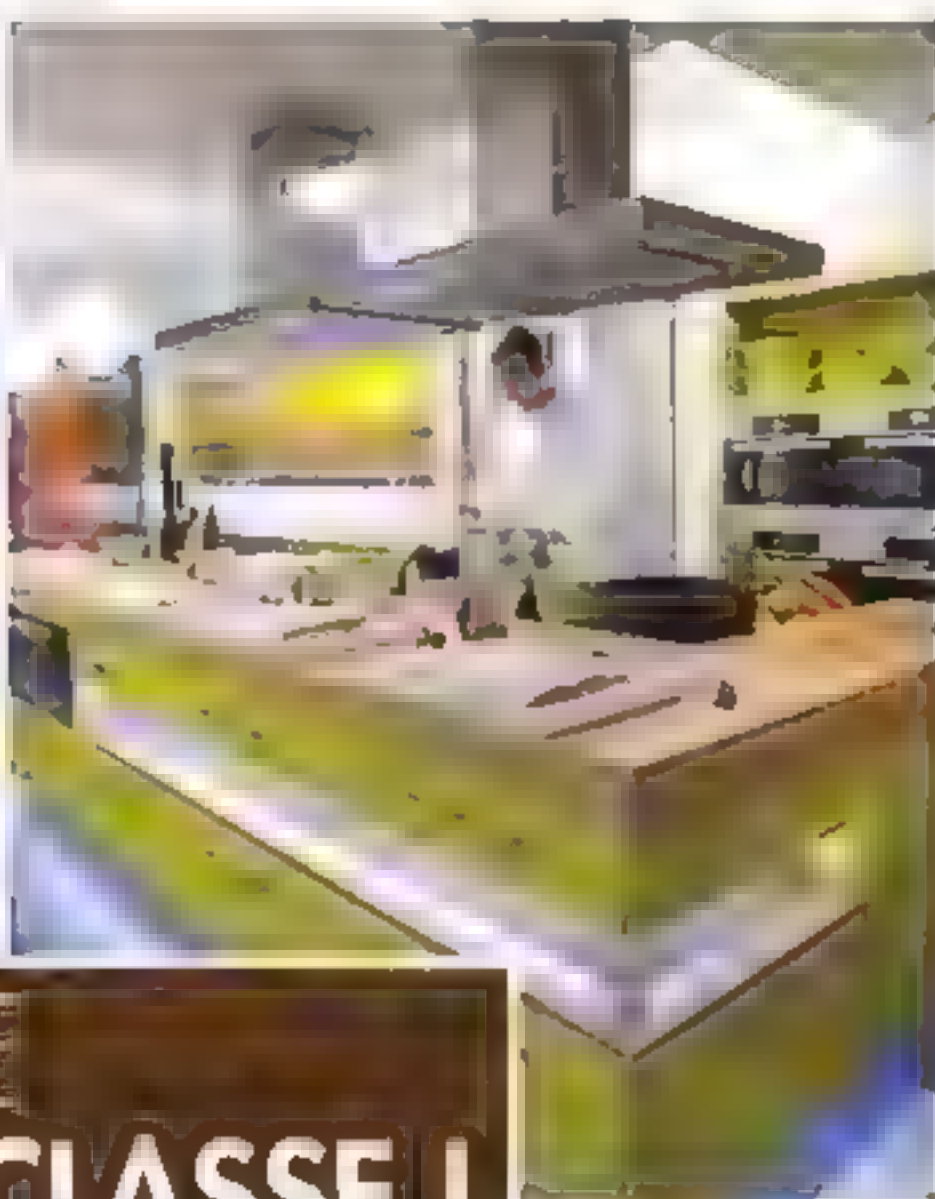
# LES FLOCONS DE CÉRÉALES

Un petit tour en magasin bio révèle la largeur de la gamme: au-delà du flocon d'avoine bien connu, on trouve aussi des flocons de seigle, d'orge, de millet, d'épeautre, de quinoa, de riz... qui sont tous fabriqués sensiblement de la même façon: en écrasant la graine entre deux rouleaux pour obtenir une version aplatie, comme une toute petite galette.

Avant ça, il a fallu trier, nettoyer et éventuellement décortiquer les graines, qui subissent dans certains cas une pré-cuisson à la vapeur pour les rendre plus digestes, et qui sont toastées chez certains fabricants.

Pour tout vous dire, on peut même faire ses propres flocons de céréales, grâce à une floconneuse à usage domestique. Les convertis se félicitent de la fraîcheur de leurs flocons, qui gardent le maximum de leurs vitamines et minéraux, sans oxydation. Mais quand on a un espace et un budget limités, cette solution est peut-être un peu extrême, et on peut





# UNE CUISINE DE GRANDE CLASSE !

Conçus au plus près des critères d'une cuisine domestique, les quatre cuisinatiers de l'Ecole de Cuisine Alain Ducasse traduisent l'exigence partagée de Perene et du grand chef pour les produits de caractère. Un partenariat exclusif placé sous le signe du goût et de l'excellence avec pour objectif commun la réalisation d'une cuisine conviviale et élégante.

[illegible]

## LA MARCHÉ EN AVANT !

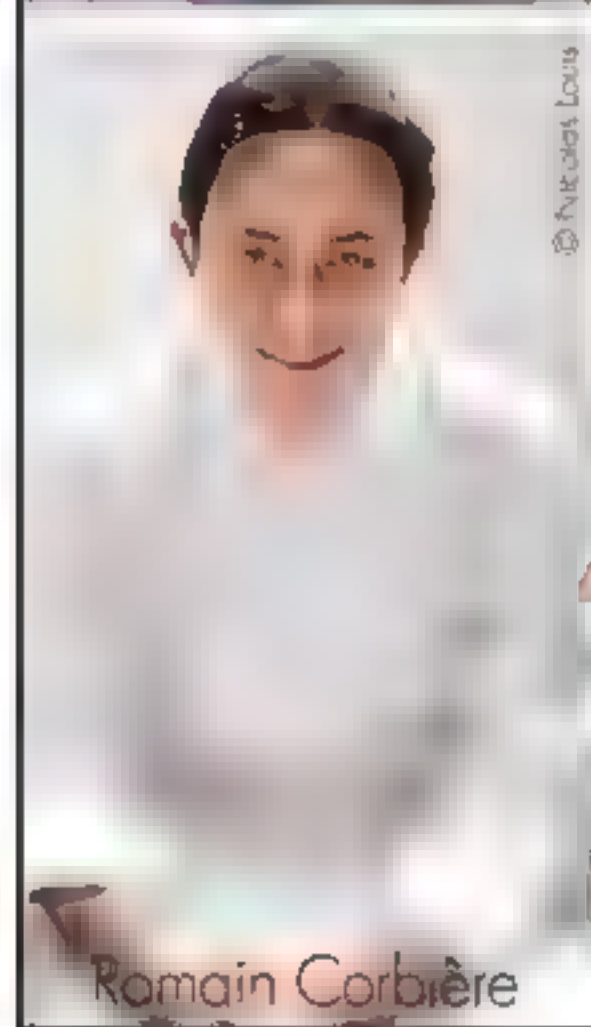
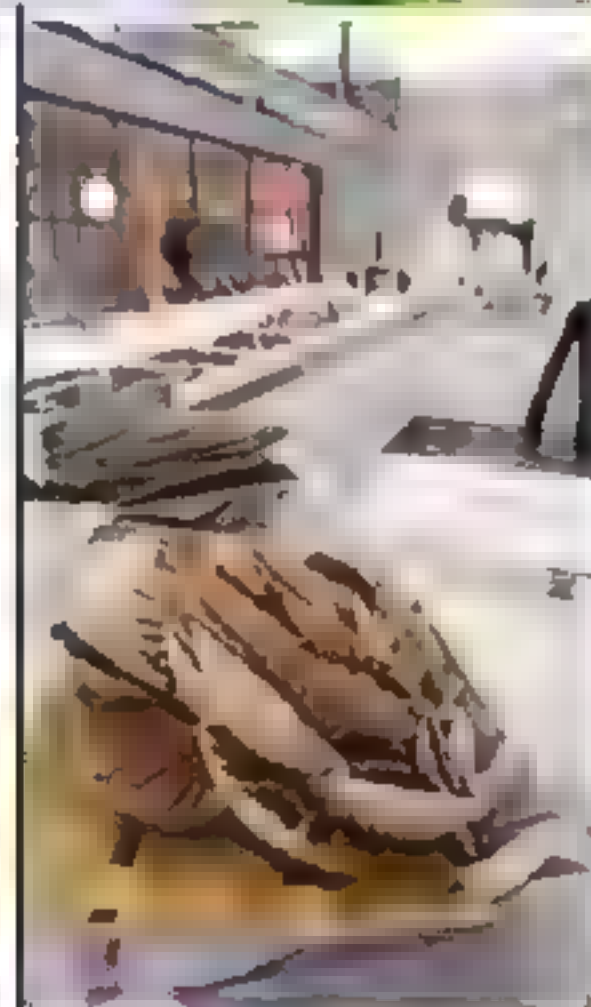
lorsque l'on conçoit une cuisine, on doit imaginer tous les circuits que vont emprunter les produits. C'est ce que nous appelons « la marche en avant ». Le but étant que les produits ne se croisent jamais. C'est pour cette raison que l'ergonomie et l'aménagement du poste de préparation sont essentiels. Il faut être conscient du fait que nos quatre principales zones d'activité de la cuisine, cuisson et stockage. Tout doit être fonctionnel, pratique, étudier ce facteur vous permettra de vous orienter vers votre école et éviter les pas inutiles.

## LA ZONE DE PRÉPARATION DES REPAS

Ce pôle contient les ustensiles de cuisine nécessaires à la préparation des plats ainsi que les éléments de décoration ouverts utilisés également. L'ensemble d'un espace de 12 m<sup>2</sup> de l'axe longitudinal, on prendra soin de prévoir assez de place et de meubles destinés au rangement des ingrédients et des produits de préparation, appareils de cuisine ainsi que des ustensiles au rangement des épices et des condiments, vinaigres, huiles et sauces.

QUE LA LUMIÈRE SOIT !

La cuisine est une pièce à vivre dédiée au plaisir des sens. Elle doit être aussi bien fonctionnelle qu'émotionnelle et simplifier votre quotidien. La zone de préparation et de mélange des aliments doit être parfaitement ergonomique et éclairée par des lumières d'appoint que l'on pourra à l'aise poser sous les meubles hauts et diriger vers le plan de travail. « Ce que j'apprécie particulièrement chez Perrine, c'est que l'électricité est totalement invisible et que les prises et interrupteurs sont conçus pour éviter ces projections mais particulièrement fonctionnelles ».



ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਬ

Romain Corbière





## MANGER DES FLEURS

*Légers et colorés, concentrés en antioxydants, les pétales illuminent vos plats au printemps.*

réalisation Veronique Liégeois

### Courgette et capucine

Pratiquement toutes les fleurs sont comestibles, mais il est impératif qu'elles aient été cultivées à des fins alimentaires, sans traitement nocif pour la santé. Vous trouverez assez facilement chez le primeur ou en épicerie fine des fleurs de courgette, capucine, bourrache, de pensées, ou même des violettes. Et au jardin, tout est permis, si vous produisez bio : roses, tulipes, mufler, souci, tagète... Cueillez-les tôt le matin et dégustez-les dans la journée.

### Savoir les cuisiner

Le secret, c'est la dose : les fleurs ont toutes une saveur très marquée, il s'agit donc d'en faire un usage très discret. Utilisez-les de préférence entières, pour éviter qu'elles ne se fanent et prennent un goût désagréable. Et soyez intransigeant sur la fraîcheur : elles doivent être belles et odorantes. Pour se familiariser avec la cuisine des fleurs, le plus simple est de commencer avec la courgette (farci, sautée...) et d'ajouter quelques fleurs ou pétales dans les salades. Pensez aussi aux nages de fruits et fleurs (pensée, chrysanthème...).

### Valeur calorique

L'apport calorique des fleurs est négligeable, mais ce sont d'excellentes sources de vitamine C et de carotène. Leurs pigments naturels sont pour la plupart des polyphénols, qui, comme leurs essences végétales, ont des effets protecteurs au niveau cellulaire. Manger des fleurs est donc une jolie façon de ralentir les effets du vieillissement.

La vitamine C naturelle, présente dans les végétaux crus, stimule les défenses immunitaires, favorise l'assimilation du fer et contribue à ralentir le vieillissement cellulaire. C'est donc bien une vitamine de la forme, mais pas un dopant éphémère !

Pour couvrir régulièrement vos besoins, optez pour :

> Les agrumes, le kiwi et la fraise Prévoyez une portion de crudités à chaque repas (chou râpé, tomate, melon, pomelo, radis...) Consommez régulièrement du brocoli, des poivrons Ajoutez du persil, de la ciboulette, de l'oignon frais, du jus de citron dans tous vos plats. En partie détruite par la cuisson, la vitamine C est toujours plus concentrée dans les crudités.

### SPAGHETTIS AUX FLEURS DE COURGETTE ET DE CIBOULETTE

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

150 g de spaghetti - 1 gousse d'ail

5 fleurs de courgette - 1 fleur de ciboulette,

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de piment d'Espelette

1 dosette de safran - poivre noir

Portez à ébullition 3 litres d'eau salée dans une grande cocotte. • Pelez et écrasez la gousse d'ail. • Emincez les fleurs de courgette en longues lanières. Ecrasez la fleur de ciboulette entre vos doigts. • Faites cuire les spaghetti 8 mn à l'eau bouillante, en remuant de temps en temps. • Faites chauffer à feu doux, dans une sauteuse, l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée, le safran et le piment d'Espelette, en remuant. Salez et poivrez. Ajoutez les fleurs et laissez fondre 2 mn à feu doux, en remuant. Gardez au chaud. • Stoppez la cuisson des spaghetti dès qu'ils sont al dente et égouttez-les. • Versez-les dans la sauteuse, mélangez 1 mn sur feu vif et servez, accompagné de parmesan râpé.

### SALADE AUX FLEURS DE CAPUCINE ET DE BOURRACHE (4 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn

100 g de mesclun

100 g de magret de canard fumé tranché

4 petits chèvres frais (type Chevretine)

1 petit melon - 4 fleurs de capucine

4 fleurs de bourrache (ou de pensée)

2 c. à soupe d'huile de noisette

2 c. à café de vinaigre de framboise

5 brins de persil plat

Rincez et essorez la salade. • Recoupez éventuellement les tranches de magrets, et éliminez une partie du gras. • Ouvrez le melon en deux, éliminez les graines et découpez-le en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. • Rincez, essorez et hachez le persil. • Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel, du poivre et le persil haché. • Disposez la salade dans un plat creux. Ajoutez les billes de melon, les lamelles de magret, les 4 petits chèvres. Assaisonnez de vinaigrette. Décorez avec les fleurs et servez aussitôt.



**Du 28 avril au 8 mai**

Pour épanouir vos sens,  
passez en mode



*Renée Kieffer Schmitt*



De petites gorgées  
en grandes bouchées,  
prenez le temps de savourer !

Le Slow Food est un mouvement international qui vise à promouvoir la consommation de produits locaux, de saison et de qualité. Ce mouvement s'inscrit dans une démarche plus large de respect pour l'environnement et pour les producteurs locaux. Le Slow Food est un mouvement international qui vise à promouvoir la consommation de produits locaux, de saison et de qualité. Ce mouvement s'inscrit dans une démarche plus large de respect pour l'environnement et pour les producteurs locaux.



**Nouveaux horaires : soirées 'Afters' le 29 avril et les 3, 4 et 5 mai jusqu'à 21h et Nuit de la Foire vendredi 6 mai jusqu'à 23h.**





## LES SURGÈLES PRATIQUES ENTRE DEUX SAISONS

*Leur goût est proche de celui des produits frais, et leur valeur nutritionnelle d'excellente qualité: reste à les utiliser à bon escient.*

réalisation Véronique Liégeois

### Fraîcheur vitaminée

Traités le plus souvent sur le lieu de production, les surgelés présentent désormais des qualités diététiques irréprochables: hygiène rigoureuse, et respect des vitamines et des minéraux. Même si le taux de vitamine C est un peu plus bas que dans les produits frais, il reste tout à fait intéressant.

### Bien les utiliser

Mais attention, fragile! En cas de rupture de la chaîne du froid, ils peuvent devenir toxiques. Les courses des surgelés sont donc à gérer correctement: sac isotherme obligatoire et temps de transport réduit au maximum.

D'une façon générale, toujours par mesure d'hygiène, il est préférable de cuire directement les produits surgelés, sans décongélation préalable. Et bien sûr, ne jamais recongeler après décongélation.

### Bien les choisir

Restez sur les basiques: légumes, viandes et poissons nature crus, et quelques produits de secours, comme les pizzas, tartes aux légumes ou plats cuisinés. Les plats cuisinés contiennent du sel, des additifs, des matières grasses de nature inconnue... Leur achat est donc à limiter.

Les herbes aromatiques surgelées sont souvent décevantes. Il est aussi simple d'en avoir un petit bouquet au frais.

### «omesaison»

- > Leur apport calorique modéré. 2 œufs = 160 kcal
- > Leurs protéines d'excellente qualité, indispensables à la croissance et au renouvellement des tissus.
- > Leur effet limité sur le taux de cholestérol, chez les sujets sains.
- > Leur concentration en vitamines (groupe B, A, D, E...) et en acides gras insaturés.
- > Leur coût vraiment bas: ce sont les sources de protéines animales les moins chères, avec celles du lait.

### Recettes

#### TARTE FRAMBOISE ABRICOT, GLACE VANILLE AUX NOISETTES

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché

Préparation: 25 mn / Cuisson: 45 mn

Surgelés: 1 paquet de pâte brisée pré-étalée

600 g d'oreillons d'abricots

150 g de brisures de framboises

1 petit pot de glace à la vanille

Épicerie: 1 noix de beurre - 2 œufs

50 g de sucre - 50 g de noisettes

3 c. à soupe de crème épaisse

Faites décongeler la pâte à température ambiante, puis déroulez-la et disposez-la dans un moule. Piquez le fond. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Faites dorer 5 mn à feu vif les oreillons d'abricots avec le beurre et le sucre. • Disposez-les sur le fond de tarte. Soudrez de brisures de framboises. • Battez les œufs et la crème. Nappez la tarte de ce mélange. • Faites cuire au four pendant 35 mn. • Faites griller les noisettes 2 mn dans une poêle antiadhésive, puis hachez-les. • Sortez la tarte du four et laissez-la tiédir. • Servez la tarte tiède avec une quenelle de glace et les noisettes hachées.

#### PAPILLOTE DE SAUMON À LA MANGUE, COURGETTES SAUTÉES AU BASILIC (4 pers.)

Plat / Facile / Bon marché - Préparation: 15 mn / Cuisson: 50 mn

Surgelés: 4 portions de filet de saumon - 8 tranches de mangue

800 g de courgettes en rondelles - 250 g de dés de tomates

Épicerie: 1 gousse d'ail - 1 échalote - 5 brins de basilic

3 c. à soupe d'huile d'olive - 2 c. à soupe de sauce asiatique à la mangue

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Faites décongeler les tranches de mangue 2 mn au four à micro-ondes, puis épongez-les. • Rincez les filets de saumon sous l'eau froide, puis épongez-les. Disposez-les au centre de 4 feuilles de papier sulfurisé. • Nappez-les d'une cuillerée de sauce à la mangue, salez, poivrez et couvrez de 2 tranches de mangue. Fermez les papillotes et faites cuire 25 mn au four. • Pelez et hachez l'ail et l'échalote. • Hachez le basilic. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. • Ajoutez l'ail et l'échalote. Laissez dorer 5 mn en remuant. Ajoutez les courgettes, laissez dorer 5 mn. Salez, poivrez, versez les dés de tomate. Faites mijoter 15 mn à feu doux. • Soudrez de basilic haché.





**Le 1<sup>er</sup> mixeur plongeant  
doté d'un pied extra large pour  
réaliser des soupes parfaitement  
onctueuses en un tournemain.**



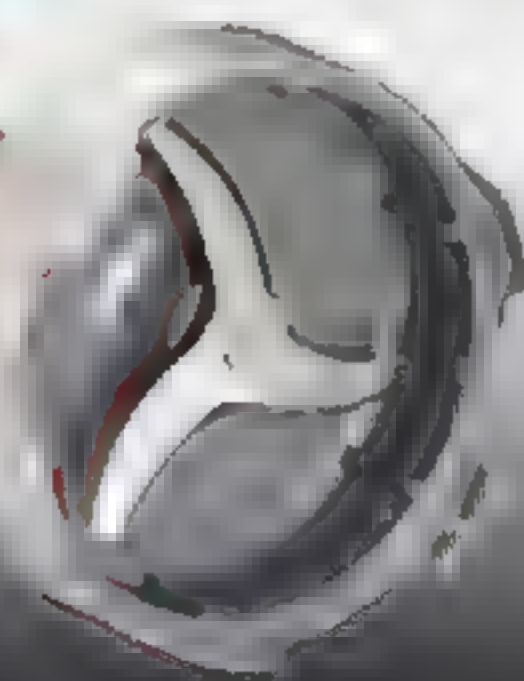
#### **NOUVEAU MIXEUR PLONGEANT TRIBLADE**

Grâce à ses 3 grandes lames décalées en hauteur et sa puissance de 700 W, il travaille plus rapidement et plus efficacement que les mixeurs plongeants traditionnels.

Son pied extra large de 10 cm de diamètre, permet de mixer des grandes quantités en un temps record. Réalisez ainsi de délicieux veloutés et des soupes crémeuses pour toute la famille. Sa forme unique évite les écriboussures même pour des préparations très liquides.

Enfin, d'une hauteur de 19 cm, il s'adapte à tous les récipients

**700W**



[www.triblade.fr](http://www.triblade.fr)

**triblade**



**KENWOOD**



# AGENDA MARCHÉ

*Il n'y a pas que la salade de verte. Voici quelques sujets dans le ton de la verdure, dont certains, comme les pois gourmands, sont si tendres que même leur cosse se déguste. Raison pour laquelle ils se nomment également « mange-tout ».*

texte Claude Malbec

## Zoom sur

### LES JEUNES ÉPINARDS FRAIS

**Acheter :** pour leur extrême tendreté. Évitez que les feuilles ne soient trouées, et vérifiez à ce que les tiges soient bien dressées. **Conserver :** le moins longtemps possible, cuisinez-les de préférence dans la journée !

**Déguster :** cuits 5 minutes dans une poêle chaude avec une pointe d'ail, un tour de poivre du moulin et de gomasio pour accompagner un poisson vapeur. Crus en salade avec de la grenade (voir le sujet Green Peace, page 50), ou en accompagnement d'un chèvre frais avec des allumettes de pomme crues et de l'huile de noisette.



## POIS GOURMANDS

**Acheter :** on appelle aussi ce haricot « pois gourmand » pour sa cosse plate non seulement comestible mais également délicieuse. Celle-ci doit être cassante, d'un vert tendre, et surtout plus mince que potelée, à défaut de quoi ce légume risque d'être moins tendre que fibreux.

**Conserver :** une petite semaine au bas du réfrigérateur.

**Déguster :** cuit vapeur et servi croquant avec un filet huile d'olive, de l'oignon haché et de la ciboulette pour accompagner un poisson ou une viande grillée. Ou bien dans une salade avec un œuf mollet et de la chiffonnade de jambon blanc.

## SANS

### LES PETITS POIS

**Acheter :** dans une gousse bien ferme et d'un vert avenant, sans taches ni meurtrissures. N'hésitez pas à goûter quelques pois crus pour vous assurer qu'ils sont tendres et légèrement sucrés. Enfin, prévoyez large, car les deux tiers du poids acheté iront nourrir la poubelle. **Conserver :** après une journée au frais, ils deviennent indigestes. **Déguster :** braisés dans une jardinière avec lardons et cœur de lotue (voir le sujet Green Peace, p. 50), cuits vapeur et servis avec un beurre frais à l'estragon, ou en veloute avec une crème fouettée au piment d'Espelette.

### LE POIREAU CRAYON

**Acheter :** ce sont des poireaux nouveaux, du diamètre d'un crayon, dont la jeune texture est particulièrement fondante. Choisissez-le avec un bon maintien, sans qu'il ait l'air de tirer sa révérence. **Conserver :** quelques jours au bas du réfrigérateur.

**Déguster :** cuit vapeur et servi en vinaigrette tiède avec du jambon cru et/ou des œufs mimosa. C'est aussi un délice grillé avec un poisson juste assaisonné d'un filet d'huile de sésame et de sauce soja.



**Acheter :** frais (pour changer du surgelé), avec une texture ferme et cassante (une goutte d'eau échappée d'une fêlure indique à coup sûr qu'il ne sera pas fibreux), extra-fin et d'un vert uni.

**Conserver :** pas plus de deux jours dans le bas du réfrigérateur. Après, il commence à se dessécher. **Déguster :** tout simplement cuit vapeur et servi croquant avec un filet d'huile d'olive et du persil plat, ou bien en salade tiède avec des œufs mimosa, des miettes de thon et de la menthe ciselée, mais aussi poêlé avec un peu d'ail et de basilic pour accompagner une belle bavette aux oignons doux.





# MARS - AVRIL

*Chaque mois, Elle à table suit le cours des événements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties...*

texte Julien Bouré

## > Du lundi au samedi

### **La Crèmerie dans un club de jazz, c'est bœuf!**

Voilà qu'après avoir grenouillé le bœuf au germano-grain, dont la gourmandise n'est pas le moindre péché, cette petite éparpillée de la rue des Quatre Vents se dédouble pour être au four et au moulin. La Crèmerie fait désormais chaque soir la revue de ses burrata, taramas de chez Jacques Barthouil et pâtés de canard à la confiture d'ognons pendant les concerts de l'un des plus célèbres clubs de jazz parisiens. L'occasion pour le patron de changer de décors, de se libérer de l'emballage de marbres blancs et de panneaux de soie peinte qui accablent ce petit écrin de cave à manger. Les Ephémères de la Crèmerie, au Duc des Lombards (42, rue des Lombards, Paris 1<sup>er</sup>), tous les jours sauf dimanche de 19h à 23h. Préciser « Ephémères de la Crèmerie » lors de votre réservation au 01 43 54 99 30.



## > 7 mars

### **Système nerveux végétatif**

Le 7 mars, c'est la date conseillée pour réserver sa place à cet événement gastronomique des nuits parisiennes. Omnivore deviendrait-il végétarien ? Non, seulement 100 % végétal le temps du soir du 21 mars aux Grandes tables du CentQuatre. Pendant que ce centre culturel servira d'espace vert à Omnivore,

les librairies écouleront la 6<sup>e</sup> édition de son Carnet de route, sorte d'instantané de la cuisine du moment.

Omnivore 100% végétal au 104, 5, rue Curial, Paris 19<sup>e</sup>, lundi 21 mars, réservation sur [www.omnivore.fr](http://www.omnivore.fr) jusqu'au 7 mars, 35 €. « Carnet Omnivore 2011 », env. 400 p., éditions Omnivore, 22 €.

## > 9 et 16 mars

### **Mardi gras: le Bristol se déguise en crêperie**

Quand il s'agit des petits, même en période de carnaval, les palaces savent surtout se déguiser en courant d'air. Bon à savoir, le Bristol fêtera Mardi Gras en invitant son chef pâtissier Laurent Jeannin à nourrir un atelier crêpes réservé aux 6-12 ans. Atelier pâtisserie et maquillage au 114, Faubourg Saint-Honoré, de 15h à 17h30, 45 €. Réservation au 01 53 43 44 44.

## > 18 au 28 mars

### **Foire de Lyon, par le menu**

Par la grâce de cette bonne vieille foire, Lyon redevient capitale des Gaules le temps d'une dizaine de jours, et regarde vers le reste du monde avec des yeux gourmands. Elle est dévorée par l'ambition mais n'en perd pas pour autant le boire et le manger. Foire de Lyon, espace Lyon Eurexpo, av. Louis Blénot, Chassieu, nocturne les 18, 22 et 25 mars. 10 €, réductions, infos sur [www.foiredelyon.com](http://www.foiredelyon.com)

## > 20 mars

### **Distribution gratuite de macarons chez Pierre Hermé**

Préparez-vous à faire la queue ! Certes, rien de bien nouveau devant les devantures surpeuplées de cet as du macaron : ça doit être une manie de pâtissier de soigner ses files d'attente en ouvrant des boutiques trop petites. Question d'image, voyez-vous. Mais ce jour-là, les huit magasins de Pierre Hermé, ainsi que les pâtisseries de France affiliées à l'organisation Releas Desserts, participeront à une opération découverte faire connaître gratuitement leurs gammes de macarons. Cette attention est assortie d'un appel au don en faveur de l'association Autour des Williams, pour la lutte contre les maladies orphelines. Vous ne serez pas seul à vous régaler pour la bonne cause... Liste des magasins sur [www.joursdumacaron.com](http://www.joursdumacaron.com)

## > 9 avril

### **Un restaurant solde sa vaisselle**

C'est une très vieille auberge sur les merveilleux coteaux du Maçon Beaujolais. Ce samedi 9 avril, les propriétaires auront inauguré un nouveau décor et disperseront tous les antiques trésors qu'ils ne peuvent plus garder : « Chaises, vaisselle, très belles faïences signées, cuivres, argenterie, verrière, seaux à champagne, tableaux, chandeliers, lampes, vases, décoration de table ou de chambre tels que rideaux et lustres... ». Le rêve pour les chineurs, Les Maritaines, à Romanèche-Thorins (71), 513, route de Fleurie. De 9h à 18h. Vente organisée par La Vaisselle des chefs ([www.lavaisselledeschefs.com](http://www.lavaisselledeschefs.com)).

## > 29 avril au 9 mai

### **Hauts plateaux du Mexique à la Foire de Paris**

Paris célèbre l'année du Mexique, ce pays bicentenaire à la culture millénaire, dont la tradition gastronomique semble totalement dépourvue de tabous : parfois amère, souvent acide, toujours piquante, c'est l'une des plus belles cuisines de la terre. Elle a offert à celle-ci le cacao, la vanille, les tomates, les haricots, le caviar de mouches et surtout le maïs (qui existe blanc, rouge et même bleu). Parmi les nombreuses manifestations programmées, le Mexique et son répertoire culinaire sont à l'honneur de la Foire Internationale de Paris. L'occasion de redécouvrir un joli livre de Laura Esquivel, « Chocolat Amer » [Como Agua para Chocolate], où l'auteur incorpore des recettes typiques à sa cuisine romanesque avec un doigté de cordon bleu.

Foire internationale de Paris, infos sur [www.foiredeparis.fr](http://www.foiredeparis.fr), et programme de l'Année du Mexique sur [www.anneedumexique.com](http://www.anneedumexique.com)

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en mai et juin, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à [courrier.elleatable@lagardere-active.com](mailto:courrier.elleatable@lagardere-active.com)



# LA TONNELLERIE FEU TRICOLORE

*En cultivant ses richesses sans succomber aux coups de panache, le monde des vins français a évité une flamme et a permis au bord de l'extinction, celle de l'artisanat tonnelier. Reportage à Beaune où l'atelier de la maison Rousseau fait des étincelles.*

*Par Jean-Christophe Lévesque, photographies de Sandrine Gaudin, illustrations de Julien Bonnaud*





Quand les vins du Nouveau Monde ont été en mesure de concurrencer la production française, cette dernière a réagi conformément à l'habitude nationale de faire exception. Elle a affiné son caractère, son intelligence du terroir et ses connaissances technologiques pour ne pas se laisser déborder par les vignobles émergents. Aujourd'hui, ce grand mouvement d'exploration arrive aux limites de la science et des sciences occultes, à la montée de la biodynamie, de la géobiologie, de l'acupuncture viticole, de la sève de l'univers, des ventes d'almanachs et des calendriers zapotèques, de l'angoisse de l'an 1000, du bogue de l'an 2000, de toutes les vieilles lunes raccommodées par l'air du temps dont tout le monde dit que le fond est vide. Toujours est-il que les vignerons français ont entraîné toute la filière du vin dans leur élan vital, comme ce fut le cas de la tonnellerie, qui fit bonne contenance en participant à cette quête de la vérité. Conséquence de cet essor tonnelier, de plus en plus de structures familiales sont à présent reprises par des holdings financiers: l'établi devient une chaîne d'assemblage, le maître artisan un manager, la P.M.E. une firme. Encore récemment pourtant, le secteur était trop végétant pour séduire les entrepreneurs les plus téméraires. Au début des années soixante-dix, les Bourguignons ne produisaient qu'aux périodes des vendanges, et certains étaient contraints d'aller travailler à Cognac pour vivre pendant la saison morte. L'inox était le matériau d'une nouvelle ère viticole. Il vouait la fûtaille aux poubelles de l'histoire, cette idée cintrée de cambrer le bois, de gauchir sa droiture, que la France avait hérité de ses inqualifiables ancêtres gaulois. Certes, à l'époque, cet objet contre-nature était toujours plus facile à transporter que des amphores ●●●





... en argile. Toujours est-il que deux millénaires plus tard, l'âge de bois touchait à sa fin.

A l'heure actuelle, 98 % des vins produits sur terre n'auraient jamais touché le chêne. Mais on s'aperçut que les barriques embarquées sur les navires contenaient paradoxalement un produit bien meilleur à l'arrivée qu'à leur point de départ. Le fût lui apportait de la texture, de la longueur, un peu de gras, et des notes vanillées. Cette boisson était devenue belle au bois dormant. C'est alors que les tonneaux firent un retour fracassant, à tel point qu'un pinard qui ne sentait pas le bois était dénigré par la plupart des guides de référence. Aujourd'hui, on assiste à un retour de tendance: le fruit revient au cœur du processus, et des trésors d'ingéniosité sont mis en œuvre pour que le vin soit moins marqué par son contenant.

Depuis une trentaine d'années, les échanges des tonneliers avec les œnologues et les maîtres de chais se sont intensifiés, révélant une grande capacité à évoluer en synergie, à s'améliorer pour survivre. Résultat, une petite maison comme la tonnellerie Rousseau, qui produit ses pièces dans la périphérie de Beaune, réalise 75 % de son chiffre à l'étranger, et fait marcher les deux hémisphères pour travailler toute l'année. Cette culture du libre-échange s'arrête toutefois aux frontières du

Il existe des profils aromatiques dans le bois, comme il en existe dans le raisin ou le café.

Bordelais, lequel oppose toutes sortes de bonnes raisons aux avances de la barrique bourguignonne: qu'elle contient 228 litres au lieu des 225 habituels à Bordeaux, que son bois devrait mesurer 95 cm de hauteur plutôt que 90, et toutes sortes de disputes sur le sexe (de la part des anges pour excuser de part et d'autre le poids des rivalités de clochers, des atavismes commerciaux et des secrets qui n'en sont pas mais qui font le charme du vieux monde du vin.

Monsieur Rousseau passera un jour la main à son fils, tout comme son propre père lui avait jadis cédé la sienne. Cette main, il a eu le temps d'en perdre quelques morceaux au long de ces nombreuses années qu'il s'enorgueillit d'avoir consacré à chacune des étapes de la fabrication des tonneaux. Autrefois, un homme de l'art était capable de façonner une pièce en 12 heures avec seulement un compas dans l'œil. Puis les postes ont proliféré, le métier s'est précisé, et de trois le personnel de l'entreprise est passé à vingt-cinq employés. Mais la première richesse de ce trésor français, c'est son chêne. Il se trouve bien d'autres nations tonnelières, notamment les États-Unis, mais les chênes américains contiennent des tanins laiteux adaptés à l'élevage des whiskys, qui s'avèrent bien trop lourds pour les douze petits degrés d'alcool du vin. Il existe en effet des profils aromatiques dans le bois, comme il en existe dans le raisin ou le café.

Après avoir identifié plusieurs provenances aux saveurs spécifiques, la maison Rousseau a mis au point des mélanges, de la même façon que certains vigneronas assemblent plusieurs cépages. Les forêts du centre de la France ont des notes complexes, souples et vanillées, tandis que celles de l'Est sont plus tanniques et très corsées. Certaines sont mythiques, comme celle de Tronçais, qui fut plantée par Colbert pour garantir une mûre de qualité à la marine royale. Ses troncs ...









### Quelques réipients du même tonneau

**La cuve** est un contenant ouvert de 1000 et 10 000 litres, qui sert à accueillir le raisin tout juste vendangé pour le faire macérer. Après 3 ou 4 semaines, son jus est tiré, pressé et mis en tonneau. Ensuite, la cuve reste vide jusqu'à l'année suivante.

**Le fût** (ou la pièce, la barrique) peut contenir de 50 à 250 litres. Il ne sert qu'au transport et à l'élevage du vin, auquel il peut infuser ses tanins de bois.

**Le foudre** est un gros tonneau polyvalent puisqu'il peut aussi bien servir à la macération qu'à l'élevage du jus de raisin. Il contient en moyenne 5000 litres, mais les plus imposants peuvent englober jusqu'à 35 000 litres, et si son bois est moins aromatique que celui d'un fût, il peut boiser le vin au moins deux fois plus longtemps et fonctionner 70 ans d'affilée s'il est correctement entretenu.



... poussent toujours très droit, et la finesse de leur grain garantit que les tanins se diffuseront en douceur. Un grand cru, en quelque sorte

Ce bois est fendu en quartiers massifs, puis exposé aux intempéries pour laver les tanins. Il peut sécher ainsi jusqu'à 36 mois en fonction de la demande de l'œnologue, mais celui-ci exige rarement plus qu'une année calendaire. Un fût équivaut au volume de 300 bouteilles coûte déjà environ 600 euros à ce stade d'affinage, et rares sont les viticulteurs qui ont les moyens de renouveler leur chai tous les ans.

Ensuite vient la mise en rose, où les planches, fixées sur le fond du tonneau, sont ouvertes en corolle. Pour que ces douelles deviennent une chape parfaitement étanche, elles sont soumises à l'opération du cintrage. Quelques microns d'imprécision, et c'est la fuite.

Le tonneau est préchauffé une vingtaine de minutes sur le feu selon l'antique manière, pour l'assouplir, tuer le nerf du bois, et cercler au fur et à mesure avec d'épais cerceaux que l'on assujettit en tapant dessus avec un gros maillet. Puis vient la cuisson proprement dite, que chaque tonnelier interprète selon sa sensibilité. On met le feu au baril à la façon d'un brasero, en modulant le degré de brûlage comme on surveille une tarte au four. À feu vif, une croûte charbonneuse se forme sur la surface de la pièce et lui donne un goût toasté, mais la flamme ne pénètre pas en profondeur.

Une chauffe longue pénètre doucement au cœur du bois, elle le teint d'une couleur noisette en lui communiquant des parfums plus doux, plus ronds.

Il y a des œnologues qui prient le tonnelier d'attendre que le feu prenne seul au fond du tonneau, pour lui apporter un petit goût fumé. Certains choisissent même de multiplier les fournisseurs, parce que chaque pièce porte la marque de son auteur, et l'encaveur peut ainsi en disposer comme d'une palette de couleurs.




*Pour le second numéro de cette rubrique, Pâques oblige, Madame Tseng ne résiste pas à confronter le thé au chocolat. Elle s'est adressée au grand chocolatier Jacques Genin, également auteur du « Meilleur du Chocolat », édité chez Alternatives.*

photos Jean-Claude Armiel  
réalisation Sandrine Giacobetti    texte Julien Bouré

Les bonnes  
feuilles  
de maître

TSENG





**J'**

Cette rencontre entre thé et chocolat me donne l'occasion de relever une injustice envers les amateurs de thé européens qui m'a frappée depuis mon arrivée en France il y a une quinzaine d'années. Pour beaucoup, en Occident, le chocolat incarne la gourmandise pure... et douce. Je les comprends. Il procure des moments souvent intimes, on a l'impression de s'accorder une indulgence, voire une récompense.

♦♦♦





Et c'est d'ailleurs ce que je fais avec la complicité traîtresse du maître des lieux. Il lit en temps réel dans mon regard l'envie que suscite chacune de ces merveilles... et non sans malice, il me les offre! Pour se faire pardonner, il me propose de partager un de mes thés, un Pu Er Sheng Cha 2007, qu'il boit tout au long de sa journée. Car la découverte du thé, pour cet artiste qui se dit artisan, a été une révélation: « Avec le chocolat, je n'avais jamais trouvé d'accord satisfaisant. Les autres boissons, les alcools en particulier, mènent à une surenchère de puissance qui charge le palais. Même avec les vins, par exemple, je ne parviens pas à trouver l'équilibre. En revanche, le thé ne casse pas les parfums. Il possède une transparence qui donne toute sa place à la richesse d'évocation du chocolat. Bien entendu, pas question d'avoir recours à un Earl Grey ou à un Lapsang Souchong, ce qui reviendrait à ne faire un accord qu'avec l'essence de bergamote ou l'essence de fumé. A moins d'accepter la vulgarité... Mais dans ce cas, on peut aussi bien infuser une brique de lard dans la crème de la ganache! » Il ne reste plus qu'à passer aux travaux pratiques!

**Thé rouge chinois et chocolat noir fourré de ganache nature**, pour établir des bases solides. Le thé rouge Su Hong provenant de la province de Jiangsu, aux tanins modérés, donne une liqueur pleine et ronde au très beau parfum chocolaté, souligné d'une note d'essence de bois d'acajou et d'une touche fruitée de pruneau. Avec la ganache nature, la crème et le cacao ressortent subtilement dans un accord ton sur ton, équilibré. Un classique dans un respect mutuel. On s'installe dans un plaisir calme, confortable et profondément agréable. De quoi envisager avec sérénité la suite des événements.

**Thé rouge Makalu et chocolat noir fourré de ganache au basilic**, pour s'éloigner radicalement des sentiers battus. Ce thé originaire du Népal, qui pousse à 1800 mètres d'altitude, aux parfums de muscat, de roses miellées, rehaussés de notes végétales, de résineux et d'orange, ne s'attendait probablement pas à une telle rencontre. Sur le basilic léger et pointu de la ganache, le chocolat et le thé se rejoignent sur des notes camphrées et florales pour s'évader dans une fraîcheur insoupçonnable. Un accord lumineux, d'une grande amplitude, à la fois dépaysant et joyeux, comme une campagne lointaine et accueillante. Vaut le détour...

... Le chocolat a un côté affectif. On dit d'ailleurs qu'il a des propriétés anti-dépressives, ce qui est fort utile quand on en abuse et que la culpabilité nous gagne! Surtout nous, les femmes... Rien que pour cela, je pourrais déjà vous recommander le thé pour l'accompagner. Sa légèreté vous donnera instantanément meilleure conscience. Mais là n'est pas la question... J'en viens à mon injustice. Je ne sais pas si vous avez remarqué mais, dans la quasi-totalité des établissements, seules les tasses de café sont gratifiées d'un petit morceau de chocolat posé dans la sous-tasse. Jamais les tasses de thé. Comme si les amateurs de thé représentaient l'abstinence résignée de buveurs d'eau chaude, insensibles

à la gourmandise! Alors soyons clairs: pour moi, le thé, tout digeste qu'il soit, rime avant tout avec plaisir. En Asie, l'amateur de thé est considéré comme un esthète. Mais peut-on apprécier le (bon) thé sans être gourmet ou même franchement gourmand? La sensualité d'un produit ne se mesure pas à l'embonpoint qu'il procure. Même s'il faut avouer qu'avec le chocolat, un risque existe...

Rendre visite à Jacques Genin, fondeur en chocolat, comporte justement un gros risque. Dès que j'entre dans ce temple de la gourmandise, rue de Turenne, à Paris, tout m'attire, j'aimerais tout goûter: pâtisseries, caramels, pâtes de fruits et bien sûr chocolats.





Thé Wulong et chocolat noir au thé rouge, pour une histoire de famille. Le Shui Xian, un Wulong originaire de la province de Fujian, est dominé par la châtaigne grillée et les fruits secs, soutenus par une note de tabac blond, boisé, se concluant par une fin de tasse sucre de cassonade, presque caramélisée. L'arôme du thé rouge contenu dans la ganache (un Yun Xing Hong au fruité abricot confit) est réveillé par la note boisée-fumée de la liqueur soulignant au passage l'amertume discrète et agréable du chocolat. Bref, tout le monde y trouve son compte.

Thé blanc à la rose et chocolat noir fourré de ganache à la menthe, pour décoiffer les connaisseurs. Mei Gui Feng Yan, c'est son nom, est aromatisé par simple contact avec des boutons de roses qui sont ensuite séparés du thé pour ne pas l'altérer lorsqu'ils se flétrissent. Cette liqueur subtile et sirupeuse de thé blanc, aux arômes sucrés, ponctuée d'un soupçon de châtaigne, qui s'enivre avec délice du parfum de la rose aux notes de lychee évoquant le loukoum, reçoit

la menthe de la ganache comme une véritable provocation! Mais attention, ce n'est pas n'importe quelle menthe. Elle n'est pas glaciale, mais aérienne et herbacée. Et voilà le tout qui virevolte dans le palais, se superpose, fait des loopings... Un vrai accord d'opposition, espiègle, qui montre tout l'art de Jacques Genin: on en oublierait presque le côté terrien du chocolat.

Thé Wulong et tarte au chocolat, quand l'amer défie le thé. An Xi Tie Guan Yin est un thé originaire de la province de Fujian. Comme certains Wulong, il est naturellement très floral: fleurs blanches de gardénia et de lilas, avec des notes vanillées et végétales de courgettes cuites à la vapeur, une légère présence de noix de coco pâtissière, avec de la rondeur et du gras. Toute la difficulté consistait à l'accorder avec l'amertume d'une tarte au chocolat. Et voilà que ce Wulong la traverse comme une bulle en gardant sa rondeur et son gras, puis s'échappe, se pose à nouveau, laisse tranquillement revenir le chocolat tandis que le beurre de la pâte surgit du vanillé apporté par le thé. Un vrai tour de passe-passe.



**ME-CHOCOLAI** (8 pers.)  
Prép.: 15-20 mn / Réfrigération: 8 h.

**"SANS BLANC D'ŒUF  
POUR LA TEXTURE D'UNE SOIE"**

450 g de crème liquide entière (très froide)  
180 g de chocolat noir  
50 g de thé Tong Mu Hong

Dans un saladier, faites infuser le thé dans la crème liquide pendant 4 h au réfrigérateur. • Au bout de ce temps, placez un bol et les fouets du batteur 10 mn au congélateur. • Pour extraire le thé infusé, filtrez la crème à travers un chinois. Prélevez-en 150 g (15 cl), (réservez le reste de crème au frais) et faites-la chauffer dans une casserole. • Hachez le chocolat noir et placez-le dans un saladier. Dès que la crème arrive à ébullition, versez-la sur le chocolat et mélangez avec un fouet pour obtenir une ganache onctueuse et lisse. • Sortez les accessoires du congélateur. Versez les 250 g (25 cl) de crème liquide restante dans le bol froid et montez-la doucement au fouet électrique. La bonne consistance est celle d'une crème fouettée, elle se situe juste avant celle d'une chantilly. • Ajoutez la moitié de la crème fouettée à la ganache, mélangez délicatement pour l'assouplir, puis incorporez le restant de crème afin d'obtenir un mélange homogène et aérien. • Réservez au frais 4 h avant de servir.

## UN THÉ POUR REMPLACER LE CHOCOLAT AU PETIT-DÉJEUNER

Vous aimez le goût du chocolat au réveil, mais vous craignez à la longue de trop en profiter? Adoptez pour votre petit-déjeuner un thé au goût subtilement chocolaté comme le thé rouge Su Hong. Epargnez-vous ainsi quelques kilomètres de footing..

Adresses p. 128





# CUISINART RELEVÉ LE DÉFI DU JAMAIS-VU DANS LES

ELLE à Table a mis Cuisinart au défi de turbiner deux recettes originales de yaourts et de fromages frais. Pari gagné par son chef consultant Philippe Lusseau, avec la participation de l'immense Paul Bocuse. Leur secret ? La toute nouvelle Yaourtière-Fromagère 2 en 1 développée par Cuisinart.

## LISTE DE COURSES

- LAIT ENTIER
- FAISSELLE
- LAIT EN POUDRE
- YAOURTS
- AIL
- ÉCHALOTE
- PERSIL
- THYM FRAIS
- ESTRAGON
- CIBOULETTE
- PARMESAN
- FLEUR DE SEL
- POIVRE

## FROMAGE OU DESSERT ?

Le tout nouveau Yaourtière-Fromagère Cuisinart vous permet de réaliser aussi bien des yaourts que des fromages frais.



## ACCESSOIRISÉE !

Avec deux 6 pots en verre de 1,25 l pour les yaourts et 2 pots en verre de 250 ml pour les fromages frais, elle est prête à être utilisée. En option, vous pouvez acheter des pots supplémentaires de 6 pots de 1,25 l ou de 2 pots de 250 ml vendus séparément.

## OFFERT !

Un livre contenant plus de 35 recettes et de précieux conseils pour préparer des yaourts et des fromages frais.



## FACILE À UTILISER

Avec une seule touche, il suffit de sélectionner le mode de préparation. Avec d'autres touches, vous pouvez régler le temps de fermentation.

- Touche « Yaourts et Fromages frais »
- Réglage du temps de fermentation



# Etable YAOURTS


**Cuisinart**

## ► FROMAGE AUX FINES HERBES

Rec. 4 personnes Préparation 15 min

Temps de fermentation 16 heures Égouttage 2 jours

Temps de repos à température 1 jour

### Ingredients :

- 1 litre de lait entier • 5 gouttes de présure • 1 faisselle bio • 4 gousses d'ail • 1 échalote ciselée • 1 cuillerée à café de persil haché • 1 cuillerée à café de thym frais haché • 1 cuillerée à café d'estragon haché • 1 cuillerée à café de ciboullette ciselée • Sel et poivre

• Mélanger la faisselle et le lait à 30 °C et ajouter la présure en remuant avec une spatule. Verser la préparation dans les pots à yaourt. • Faire les pots dans la nuit. • Enlever la faisselle avec une spatule. • Laver les pots à yaourt à l'eau tiède et les sécher. • Placer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser fermenter pendant 16 heures. • Laisser reposer pendant 1 jour à température ambiante. • Déposer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser reposer pendant 2 jours. • Laver les pots à yaourt à l'eau tiède et les sécher. • Placer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser fermenter pendant 16 heures. • Laisser reposer pendant 1 jour à température ambiante. • Déposer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser reposer pendant 2 jours.

**Conseil Cuisinart :** rouler les fromages dans des herbes fraîchement hachées avant de déguster.

## ► YAOURT TAPAS PARMESAN

Rec. 12 personnes Préparation 15 min

Temps de fermentation 8 heures

### Ingredients :

- 50 cl de lait entier • 1 yaourt nature au lait entier • 30 g de lait en poudre • 120 g de parmesan râpé • ½ cuillerée à café de fleur de sel

• Faire chauffer le lait à 30 °C et ajouter la présure en remuant. • Verser la préparation dans les pots à yaourt. • Faire les pots dans la nuit. • Enlever la faisselle avec une spatule. • Laver les pots à yaourt à l'eau tiède et les sécher. • Placer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser fermenter pendant 8 heures. • Laisser reposer pendant 1 jour à température ambiante. • Déposer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser reposer pendant 2 jours. • Laver les pots à yaourt à l'eau tiède et les sécher. • Placer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser fermenter pendant 8 heures. • Laisser reposer pendant 1 jour à température ambiante. • Déposer les pots à yaourt dans un endroit frais et sec. • Laisser reposer pendant 2 jours.

**Conseil Cuisinart :** faire chauffer une poêle et saupoudrer un peu de parmesan râpé en forme de petites tuiles. Lorsque les tuiles sont colorées, les laisser refroidir dans la poêle avant de les retirer. Les piquer dans les yaourts avant de servir.





# EN CUISINE...



photo Jérôme Bilic réalisation Marie Leteuré



> **L'agneau pascal** PAGE 42

Morceaux choisis

> **Les légumes verts** PAGE 50

Vous reprendrez bien des couleurs !

> **La mousse au chocolat** PAGE 58

Typologie d'une agitée

> **Electro house** PAGE 64

Notre best of de l'électroménager

> **Cuisine du placard** PAGE 70

Faites le vide en cuisinant

> **Une bonne recette  
de Christophe Felder** PAGE 74

La tarte au fromage blanc



# Agneau divin

*Paques au rison, ça peut avoir du bon, et même du très bon. Quand par exemple un pape de la France fait défiler ses canons pascals. L'excellent boucher du Couteau d'Argent, Yves-Marie le Bourdonnec, nous livre ses meilleures recettes d'agneau.*

*photos Jérôme Bilic - réalisations Marie Lescure*



**Curry à l'épaulle** (6 pers.)

Plat / Facile / Pas cher

Préparation : 5 mn / Cuisson : 50 mn

1 belle épaule coupée en morceaux  
(ou 2 petites épaules)  
1 oignon - 2 gousses d'ail  
1 c. à soupe de curry en poudre  
1 morceau de gingembre  
1 petit piment - 1 citron vert  
1 bouquet de coriandre  
50 cl de lait de coco - huile végétale  
poivre du moulin

Faites revenir la viande dans une cocotte sur feu vif avec un filet d'huile. Quand elle est bien dorée, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, le gingembre râpé et le piment puis saupoudrez de curry, versez le lait de coco, salez un peu, poivrez, remuez et laissez mijoter 40 mn. Ajoutez la coriandre ciselée et le jus du citron vert et terminez la cuisson pendant 5 mn.

**Conseil :** Vous pouvez remplacer l'épaule par du collier coupé en morceaux, il y a des os mais la viande a plus de goût.







Navarin de souris d'agneau, légumes de printemps  
*fiche-recipe*



## RECETTE ENTRÉE

(6 pers.)

Plat / Entrée / Apéritif

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

800 g de gigot coupé en cubes de 3 cm

4 brins d'estragon

800 g de haricots violets de Serbie

(ou cocos, lingots, pampol, etc.)

2 brins de thym - 2 gousses d'ail

huile d'olive - poivre du moulin

Dans un plat, mélangez l'estragon lavé et haché avec du sel, du poivre, un peu d'huile d'olive et les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Répartissez les morceaux

d'agneau sur des brochettes, couvrez d'un film et mettez au frais. Vous pouvez les préparer plusieurs heures à l'avance.

Faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante avec le thym et l'ail pendant environ 40 mn s'ils sont frais, beaucoup plus s'ils sont secs. Allumez le four en position grill et faites cuire les brochettes 6 à 8 mn en les retournant à mi-cuisson et servez aussitôt avec les haricots.

En saison, écossez des haricots et conservez-les dans le congélateur

pour en avoir toujours sous la main.

Vous pouvez remplacer le gigot par de la selle d'agneau.







## AGNE D'ÉPAULE FENOUIL

Plat / Facile / Assez cher

Préparation : 10 mn / Cuisson : 2 h 30 mn

1 épaule d'agneau - 2 bulbes de fenouil  
4 poires fermes - 2 oignons  
1 petit morceau de gingembre  
2 gousses d'ail - 2 c. à soupe de miel  
1 c. à soupe d'épices pour tagine (coriandre, cumin, safran, ras el hanout)  
125 g de fruits secs (noix, raisins, amandes)  
1 bouquet de coriandre  
poivre du moulin - huile végétale

Préchauffez le four sur th. 6/180°. Mettez les fenouils lavés, épluchés et coupés en tranches, les poires pelées, coupées en 4, les oignons épluchés et émincés, le gingembre épluché et râpé, les gousses d'ail épluchées et hachées dans un tagine ou dans une cocotte. Posez l'épaule d'agneau dessus, salez, poivrez, ajoutez les épices, le miel, un filet d'huile, les fruits secs, la coriandre ciselée et 1/2 verre d'eau. Couvrez et faites cuire dans le four pendant 2 h 30 mn. Réduisez le th. à 5/150° à mi-cuisson. Servez avec de la semoule, du boulghour ou du quinoa rouge.

Vous pouvez réduire le temps de cuisson de une heure en faisant revenir la viande, puis les légumes, avant de mettre la cocotte au four.

## CARRÉ D'AGNEAU EN CROÛTE DE PARMESAN (6 pers.)

Plat / Facile / Assez cher

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

Repos : 10 mn

2 carrés d'agneau  
100 g de parmesan  
1 œuf - poivre du moulin

Demandez au boucher d'enlever la petite couche de gras sur le côté des côtes. ▶ Allumez le four sur th. 8/240°. ▶ Mixez le parmesan avec le blanc de l'œuf, du sel et du poivre. Étalez cette pâte à la place du gras enlevé et modellez avec les mains pour qu'elle adhère bien sur la viande. ▶ Badigeonnez-la avec le jaune d'œuf dilué dans 1 c. à soupe d'eau et faites cuire au four 20 mn pour une cuisson rosée à cœur. Pour une cuisson encore plus rosée, comptez seulement 15 mn. Dans les deux cas, laissez reposer 10 mn hors du four, recouvert de papier d'aluminium. ▶ Servez aussitôt avec des petites pommes de terre nouvelles rissolées.

Vous pouvez colorer en vert la croûte au parmesan en ajoutant les feuilles de 10 brins de persil quand vous mixez le parmesan avec le blanc d'œuf.

Plat, Marmite d'été





Epigrammes d'agneau grillés  
*fiche-recette*







Poitrine d'agneau farcie  
*fiche-recette*





# RECETTE

(6 pers.)  
Plat / Facile / Assez cher  
Prép. 5 mn / Cuisson 30 mn  
Repos 10 mn

- 1 gigot d'agneau
- 3 branches de romarin
- 1 bouquet de thym frais
- 2 c. à soupe de baies roses
- 10 gousses d'ail - fleur de sel
- poivre du moulin - huile d'olive

Mettez le gigot dans un plat allant au four, ajoutez le poivre, ajoutez les baies roses, le romarin et le thym grossièrement effeuillés, les gousses d'ail écrasées dans le plat à un grand rouleau et arrosez avec un filet d'huile d'olive (à ce stade, vous pouvez laisser mariner le gigot tel quel au frais pendant 2 jours). Sinon, allumez le four sur th. 7-8/220° et faites cuire le gigot 30 mn. \*Ajoutez un petit verre d'eau dans le plat à mi-cuisson. \*Laissez reposer le gigot 10 mn, recouvert d'une feuille d'aluminium avant de le découper.

Vous pouvez aussi opter pour la cuisson longue à basse température. Mettez le gigot dans une cocotte au four et comptez dans ce cas 2 h 30 mn à 3 h à th. 3-4/100°.



# Green peace

*Le vert est une couleur positive qui symbolise la permission, le consentement, l'autorisation de passer. Vectrice de fraîcheur, de jeunesse, et pas du genre à végéter, elle est rassurée lorsqu'un sujet plus profond la prend par la main.*

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré





Lentilles tièdes, légumes croquants  
*fiche-recette*









**FILET MIGNON DE PORC,  
PETITS LÉGUMES ET GRENAILLES**

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché  
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

1 filet mignon de porc - huile d'olive  
2 échalotes - 1 gousse d'ail  
3 brins de thym frais  
1 c. à café de pâte de curry  
250 g de pois gourmands

1 tête de brocolis - poivre du moulin  
1 cœur de chou vert nouveau  
250 g de pommes de terre grenailles

Faites dorer le filet mignon sur toutes les faces dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les échalotes épluchées et hachées, l'ail épluché et écrasé, le thym effeuillé, la pâte de curry et 1 verre d'eau. • Couvrez et laissez mi-

joter 40 mn. • Faites cuire les pommes de terre lavées 10 mn à la vapeur. • Lavez les légumes verts et faites-les cuire 8 mn dans de l'eau bouillante salée, 5 mn pour les brocolis. • Égouttez tous les légumes et servez-les avec le filet mignon.

*à table +* Vous pouvez aussi ajouter les légumes dans la cocotte 10 mn avant la fin de la cuisson de la viande.





**SALADE VERTE  
GRENADE À CROQUER** (6 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

250 g de haricots verts  
250 g de pois gourmands  
400 g de jeunes épinards frais  
1 oignon rouge - 2 grenades  
Pour la vinaigrette  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe de vinaigre de vin  
1 c. à café de sauce Worcestershire  
1 c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail hachée  
1 pincée de sucre de canne  
fleur de sel - poivre du moulin

Ébouillantez les haricots et les pois gourmands et faites-les cuire 10 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. • Égouttez-les, plongez-les aussitôt dans l'eau froide pour arrêter la cuisson, égouttez-les à nouveau et mettez-les dans un saladier. • Lavez les pousses d'épinards dans plusieurs eaux, égouttez-les à fond et ajoutez-les aux légumes. • Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal fermé avec un couvercle. Secouez

énergiquement pour obtenir une sauce bien émulsionnée, puis versez-la sur les légumes. • Ajoutez aussi l'oignon coupé en fines rondelles. • Ouvrez les grenades en deux, retirez les graines et mélangez-les aux légumes. Réservez au frais avant de servir.

**à table +** Vous pouvez remplacer les pousses d'épinards par un mélange de jeunes salades.

> Si vous n'aimez pas le croquant des graines de grenade, pressez le jus d'une grenade et mettez-le dans la vinaigrette à la place du vinaigre et du jus de citron.





**JARDINIERE DE LÉGUMES** (6 pers.)  
Print / Fric / Bon marché  
Préparation : 15 mn / Cuisson : 15-20 mn

4 carottes nouvelles - 2 courgettes  
4 petites pommes de terre nouvelles  
250 g de haricots verts  
500 g de petits pois écossés  
4 brins de cerfeuil - fleur de sel  
poivre du moulin - 30 g de beurre frais

Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. • Pelez les légumes, coupez-les en tout petits dés et faites-les cuire 10 à 15 mn, saisissez à la reprise de l'ébullition, poivrez, puis égouttez-les. Vous pouvez aussi les cuire à la vapeur.  
• Ajoutez le cerfeuil finement ciselé avec le beurre frais.

**à table +** Les légumes peuvent aussi être cuits dans une casserole avec moitié eau-moitié crème fleurette.  
> Vous pouvez cuire tous les légumes de cette façon.





**SALADE DE FENOUIL ET ÉPINARDS,  
SESAME NOIR (6 pers.)**

*Entrée / Facile / Bon marché*

*Préparation : 10 mn*

**4 petits bulbes de fenouil**

**1 poignée de jeunes épinards**

**10 radis roses**

**1 c. à soupe de graines de sésame noir**

*Pour la sauce :*

**1 c. à café de moutarde forte**

**le jus de 1 citron jaune**

**le jus de 1/2 orange**

**6 c. à soupe d'huile d'olive**

**fleur de sel - poivre du moulin**

Retirez les premières côtes des fenouils, lavez-les, égouttez-les et émincez-les finement à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe à concombre. • Mettez-les dans un saladier avec les épinards lavés et coupés en lanières et les radis roses grossièrement râpés. • Mélangez les ingrédients de la sauce en fouettant pour les émulsionner, versez sur la salade et parsemez de sésame. Réservez au frais.

*à table +* Vous pouvez préparer cette salade à l'avance, la sauce ramollira un peu les fenouils et donnera un côté un peu confit à la salade.



## PENNE AUX LÉGUMES, PESTO AU BASILIC (6 pers.)

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

500 g de pâtes, penne ou autres  
300 g d'épinards frais - 100 g de petits pois  
1 oignon - huile d'olive - parmesan à râper  
Pour le pesto :  
20 feuilles de basilic - 50 g de pignons  
40 g de parmesan râpé  
4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparez le pesto. Faites griller les pignons dans une poêle à sec, puis mixez-les avec le basilic, le parmesan et 4 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que vous obteniez une pâte. • Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, en suivant les indications sur l'emballage, pendant environ 10 mn, avec les petits pois. Puis égouttez-les. • Faites revenir l'oignon haché à feu doux dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. • Lavez et égouttez les épinards, coupez-

les en lanières, ajoutez-les dans la sauteuse et faites-les cuire environ 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient fanés. • Ajoutez les pâtes et les petits pois, du poivre, du sel, le pesto et un peu d'eau, puis réchauffez l'ensemble sur feu doux. • Proposez du parmesan à râper au moment de servir.

*a table* + Vous pouvez utiliser des épinards surgelés et du pesto tout prêt pour gagner du temps.







# UNE RECETTE DE BASE

photos Jérôme Bille  
collection Marie Lataste

*... pour réaliser 5 desserts (+1)  
à partir d'une mousse au chocolat*



## MOUSSE CHOCOLAT

Préparation : 10 mn / du frais : 2 h

250 g de chocolat de couverture noir à 64 %  
100 g de beurre 1 œuf 40 g de sucre en poudre

Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre de coupe au bain-marie, au micro-ondes ou au bain-marie, puis lissez la préparation au fouet. Séparez les jaunes et les blancs d'œuf. Ajoutez les jaunes au mélange chocolat-beurre fondu en remuant. Battez les blancs en neige ferme en ajoutant le sucre en pluie à la fin, puis mélangez-les à la préparation précédente avec une spatule souple. Répartissez la mousse dans des moules individuels ou dans une tarte et mettez au frais au moins 2 h.

## À table

La mousse au chocolat se conserve 2 jours dans une tarte dans le réfrigérateur, recouverte d'un film alimentaire.

Vous pouvez supprimer le beurre et le remplacer par 20 cl de crème fleurette.

Vous pouvez réduire la quantité de chocolat à 200 g, le beurre à 80 g et utiliser 3 œufs, c'est plus facile quand les tablettes de chocolat pèsent 200 g.

Vous pouvez diviser les quantités de cette recette par 2.

Vous pouvez utiliser du chocolat moins riche en cacao mais il sera plus sucré et moins intéressant du point de vue nutritionnel (antioxydants, magnésium, etc.).

## MOUSSE DIET AU JUS DE GRENADE (6 pers.)

Préparation : 10 mn

Du frais : 2 h / Calories : 50

1 BASE sans beurre et sans sucre  
1 ou 2 grenades selon la taille  
1 c. à café de sucre glace  
1/2 c. à café d'agar-agar

Préparez la mousse en suivant la recette de base mais en faisant fondre le chocolat seul, sans beurre, et en battant les blancs sans ajouter de sucre. Puis mettez-la au frais 2 h. Pressez le jus des grenades en utilisant un presse-foruits ou une centrifugeuse, filtrez-le et mettez-le dans une petite casserole avec le sucre glace et l'agar-agar. Portez à ébullition en remuant, retirez du feu et laissez tiédir avant de rapper les mousses.



## MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Au frais : 4 h

180 g de chocolat blanc  
20 cl de crème fleurette  
20 g de beurre + 2 œufs

Faites fondre le chocolat blanc cassé en morceaux avec 5 cl (50 g) de crème fleurette et le beurre au micro-ondes ou au bain-marie, puis lissez le mélange au fouet. Séparez les jaunes et les blancs d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs en remuant. Battez les 15 cl (150 g) de crème restante en chantilly et fouettez les blancs en neige ferme. Ajoutez le chocolat fondu à ces 2 préparations, répartissez la mousse dans une jatte ou dans des coupes et mettez au frais 4 h.

**À table :** Le chocolat blanc diffère beaucoup du chocolat noir quant à sa composition, c'est la raison pour laquelle la recette doit être modifiée.

Mousse au chocolat blanc

## MOUSSE AU CHOCOLAT À L'ORANGE ET AU CACAO (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Au frais : 2 h

BASE + le zeste finement râpé de 1 orange bio + cacao amer en poudre non sucré

Préparez la mousse de base et ajoutez le zeste d'orange râpé juste avant de battre les blancs en neige. Répartissez les crèmes dans des ramequins, réservez au frais 2 h et saupoudrez de cacao juste avant de servir.

## MOUSSE AU CHOCOLAT CUITE (6 pers.)


Préparation : 10 mn  
Au frais : 2 h / Cuisson : 4 mn

BASE + 50 g de farine

Ajoutez la farine à la mousse de base avant d'ajouter les blancs et remuez en soulevant la préparation. Répartissez dans des ramequins beurrés et mettez au frais 2 h si vous avez le temps. Faites cuire les mousses 4 mn au four préchauffé à 180/200°C. Servez-les chaudes ou tièdes. Elles sont aussi très bonnes froides le lendemain.

Mousse au chocolat à l'orange et au cacao





Mousse au chocolat cuite





## MOUSSE AU CHOCOLAT À LA CRÈME, COULIS PASSION (6 pers.)

Préparation : 10 min / Au fruit : 25 / Cuisson : 5 mn

1 BASE avec un chocolat amer (à 70 % de cacao ou plus) + 30 cl de crème fleurette

Pour le coulis : 4 fruits de la passion + 30 g de sucre de canne blond

Préparez la mousse de base sans le beurre, faites fondre le chocolat amer cassé en morceaux au bain-marie. Battez les jaunes d'œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que la préparation blanchisse et mélangez-la au chocolat fondu et lissé. Ajoutez ensuite les blancs battus et la crème fleurette montée en chantilly. Placez au frais 2 h. Recueillez le jus des fruits de la passion en versant la pulpe dans une passoire et en appuyant avec le dos d'une cuillère sur les graines pour en extraire un maximum de jus. • Faites bouillir 5 mn avec le sucre de canne et 6 cl. à soupe d'eau dans une petite casserole sur feu vif. Laissez tiédir et versez sur les mousses. Vous pouvez laisser quelques graines pour le croquant.





## MOUSSE AU CHOCOLAT, CAMEL AU BEURRE SALE (6 pers.)

Préparation : 10 min / Au frais : 2 h / Cuisson : 5 min

### BASE

Pour le caramel : 80 g de sucre - 5 c. à soupe d'eau - 100 g  
de beurre au sel de Noirmoutier - 10 cl de crème fleurette

Préparez la mousse avec la recette de base et mettez-la au  
frais 2 h. Faites fondre le sucre avec l'eau dans une casse-  
role à fond épais jusqu'à ce que vous obteniez un caramel.  
Ajoutez le beurre salé coupé en morceaux et la crème  
hors du feu, en faisant attention aux éventuelles projections.  
Remettez la casserole sur le feu en fouettant avec un fouet  
à main jusqu'à ce que le caramel qui avait durci redevienne  
liquide. Laissez frémir 2 mn en fouettant et laissez refroidir  
avant de répartir le caramel sur les mousses.





# ELECTRO HOUSE

*Il n'y a pas que le piano de cuisson qui compte dans une cuisine.  
Voici selon nous le catalogue idéal pour équiper efficacement votre studio  
et être en mesure de composer quelques morceaux de bravoure.*

photos Jean-Claude Amiel réalisation Sandrine Giacobetti stylisme et texte Nathalie Redard





### **Élégant robot sur socle Artisan®.**

Au design arrondi et silencieux, il se distingue par des performances de haut niveau et une grande simplicité d'utilisation. Il permet de réaliser des mélanges rapides et homogènes, en petites ou grandes quantités. Il est équipé d'un bol inox d'une capacité de 4,83l. Sept nouvelles couleurs gourmandes, dont le « sorbet framboise », seront disponibles en avril. 609 € (KitchenAid). Nouveaux tarifs en vigueur en avril 2011

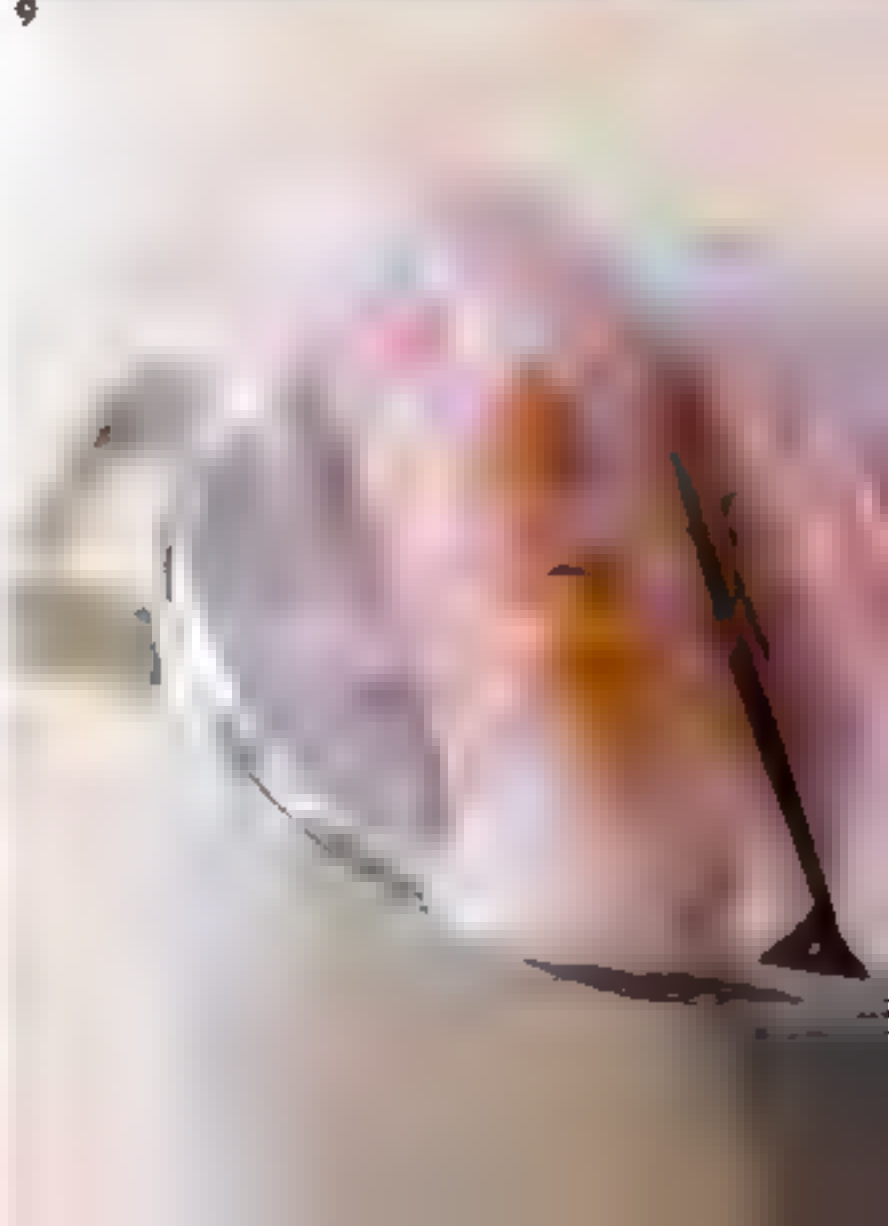
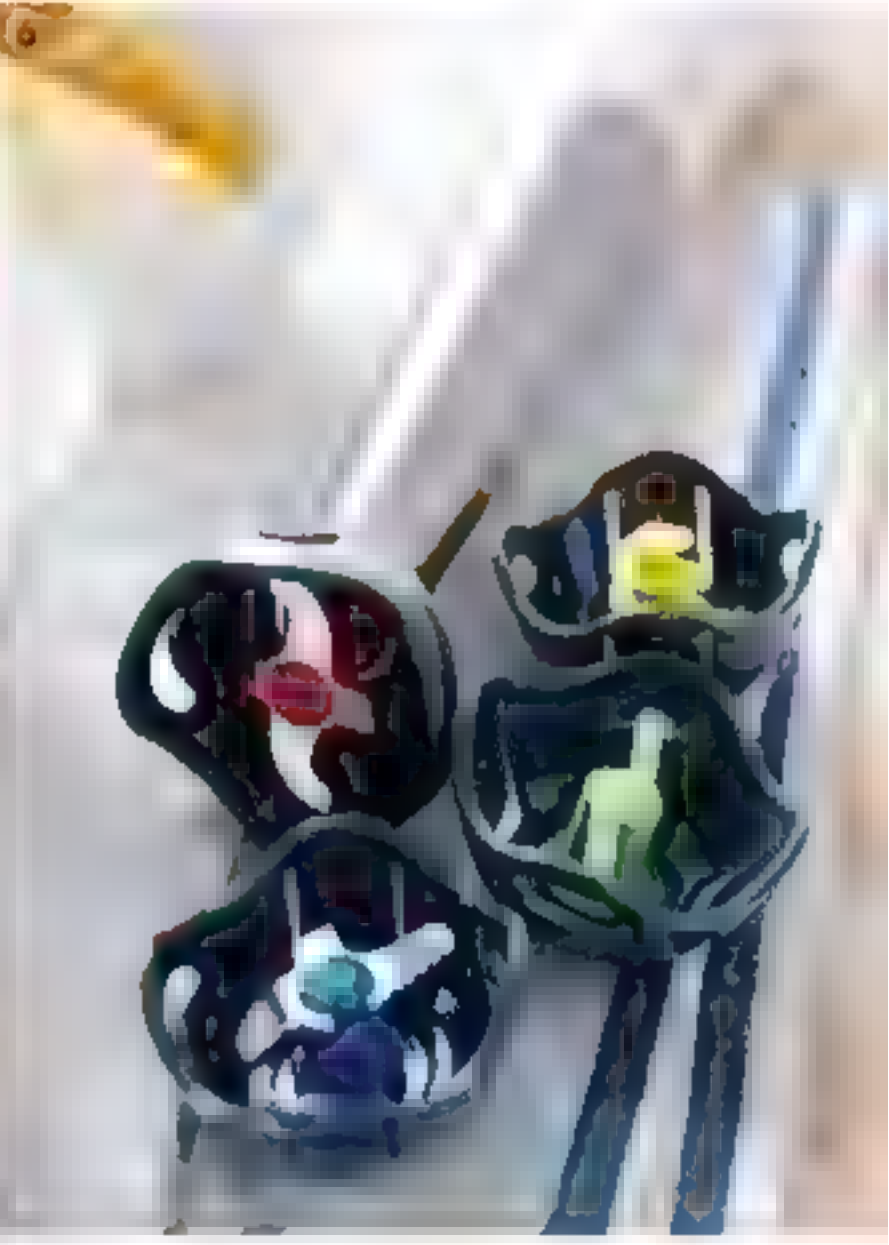
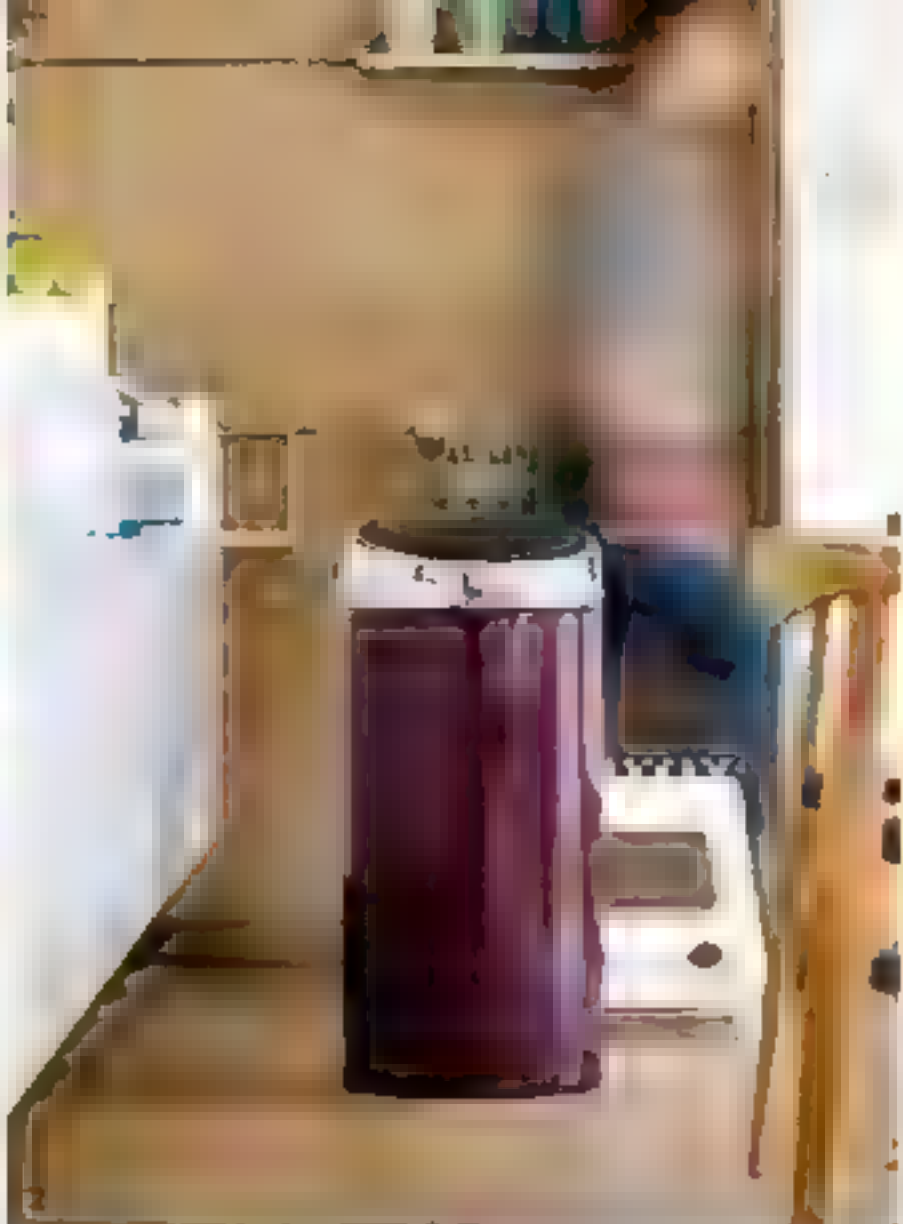
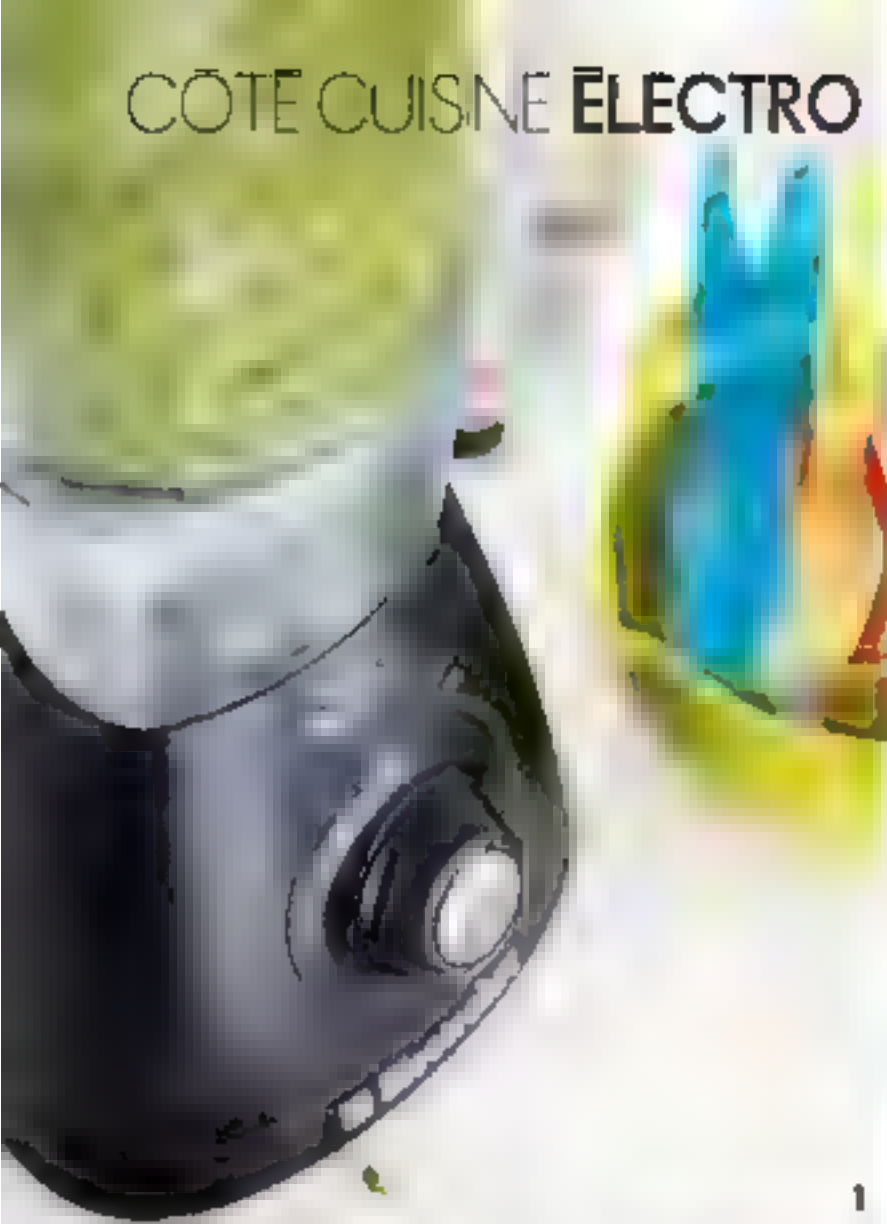
**Shopping :** Set de 11 bols lys gigognes, 29,90 € (Durelex chez Mera). Framboises bio entières, 6 € (Picard). Gobelets en plâshque rose (Collection personnelle).

### **Ludique, le Fresh Express.**

Compact, ce petit appareil est d'une efficacité redoutable. Avec 5 accessoires de couleur différente, il râpe, coupe et tranche fruits, légumes, fromages et chocolat. Une nouvelle fonction exclusive macédoine permet de tout couper en cubes. Le plus : le rangement intégré des accessoires. 64 49 € (Moulinex)

**Shopping :** bols en bambou vert et lin, 4 € (Monoprix) ; cuillères de couleur en plastique (Pakhuisboos) ; carottes aroen-diel en rondelles, 1,40 € (Picard)







**1. Chut ! Powermix Silent.** Le plus silencieux des blenders (réf. ESB 4600) multiplie ses atouts : bol bec verseur en verre gradué (capacité 1,5 l), verrouillage de sécurité et bouton de démarrage rétro-éclairé, 129,90 € couleur aubergine, 99,90 € en acier antique (Electrolux)

**Shopping :** Bols gigognes 8 étages, 69 € (Joseph Joseph chez Merci). Couteaux turquoise, 1,30 € les 10, fourchettes vert oris, 1,30 € les 10 (Mazaik à La Grande Épicerie de Paris). Garden peas, 1,55 € le sac et huile d'olive, 6,50 € (Picard)

## 2. Colour your Bin®... sur mesure

Une poubelle aux couleurs de vos envies ! La gamme de bennes Colour your Bin® s'enrichit de six nouvelles nuances : trois couleurs primaires (bleu cobalt, jaune citron, rouge carmin) et trois coloris lumineux inspirés des années 70 (orange, vert pomme, violet pourpre). Ces coloris habitent la Touch Bin®, 45 l, avec seau intérieur plastique, 340 € (325 € + 15 € de frais de port, Brabantia)

**Shopping :** Tabouret pliable blanc, 14,90 € (Merci). Boîtes hermétiques en métal émaillé, 45 €, Kitchen Mgmt (Virages).

## 3. Max in the City, collector.

Petit micro-ondes en édition limitée (porte sérigraphiée avec une vue du Brooklyn Bridge ou de la tour Eiffel) cumulant différentes fonctions : micro-ondes traditionnel, four vapeur pour une cuisson saine et jet defrost pour une décongélation ultra-rapide, 170 € (Whirlpool)

**Shopping :** Moulin à poivre, 79 € (Ago). De haut en bas, en grès émaillé : gobelet couleur ficelle, 6,50 €, mini-bol couleur zinc, 6,50 €, coupelle marron et craie, 9,40 € pièce, petites assiettes rectangulaires, 9,50 € (le tout, Jars). Fourchette (Tokyu Hands).

**4. Fraîchement moulu : la machine à café en grain CM 5000.** Elle offre un bandeau affleurant à touches sensibles, un écran multilingue pour préparer expresso, double expresso, café long, double café, cappuccino, lait chaud, mousse de lait, eau chaude, latte macchiato (équipé d'un cappuccinatore), 1319 € + éco-participation 0,50 € (Miele)

**Shopping :** Gobelet couleur craie en grès émaillé, 6,50 € (Jars). Torchon japonais, 9,50 € (Merci).

## 5. Cubistes, les jus de Floride.

Jus d'orange, 1,35 €, et jus de pamplemousse rose, 1,35 € (Picard). Assiette Variopinte, 15 € (Virages). Verres chinés (Collection personnelle)

## 6. Pratique, le mixeur Hopto Click and Mix.

Équipé d'un pied métal detachable extra-long et de 4 accessoires qui permettent de mixer, hacher, émulsionner et piler la glace ! Existe aussi en blanc et tout métal. Le tout pour un petit prix, 64,99 € (Moulinex)

**Shopping :** Linge d'office toile de métis, 40 € (Côte Bastide). Bols ronds en bagasse, 12,50 € (Wasara chez Merci). Mongues en tranches, 4,95 € (Picard)

**7. Autonome Navibot™, l'aspirateur robot de Samsung.** Très simple d'utilisation, il fait tout tout seul. Élégant, compact et silencieux, il évolue dans l'espace de manière autonome quel que soit le type de surface. Finition Silver (réf. SR8845) 450 €, finition Bleu (réf. SR8855) 550 € (Samsung)







... (Photos en double page précédente):

**8. Adorable Pixie, la dernière née des machines Nespresso.** Elle est sans conteste une surdouée ! « More than you see », telle est sa devise. Avec seulement 11 cm de largeur pour une silhouette minimaliste et contemporaine. Véritable concentré d'innovations, cette nouvelle machine allie économie de temps et d'énergie à gain de place, 149 € + éco-participation 0,50 € (Magimix). 5.5 Designers a imaginé pour Nespresso des capsules qui changent d'échelle pour devenir des tasses Espresso ou Lungo Caffrè comprenant 2 tasses Espresso en acier inoxydable, double paroi s'accordant aux couleurs des grands Crus Espresso, et 2 mélangeurs en acier inoxydable, 20 €. Capsules finezza Lungo, 17,50 €. **Shopping :** Serviette rose vif, 4 € (Merci).

**9. Homard entier cuit,** 7,70 € la pièce (Picard). Casserole (Hackman)

**10. Design, le kMix.** A l'occasion des 60 ans du premier Robot Chef, Kenwood présente une collection anniversaire, le kMix se pare de rayures « bayadères ». Ce robot combiné est doté d'un kit pâtisserie (fouet ballon, batteur et pétrin), 399 € (Kenwood) **Shopping :** Bol Alexa, 99 €, serviette vert jaune, 4 €, cuillère transparente, 29 € (le tout chez Merci). Quetsches en oreillons, 3,80 € (Picard)

**11. Un nouveau presse-agrumes vitaminé.** Esthétique et efficace avec sa base anti-dérapante, son couvercle de protection, son stop-gouttes et son nettoyage facile au lave-vaisselle. De quoi débiter la journée par une note acidulée, 25 € (Brandt). **Shopping :** Couteau Stelton petit modèle, 59,95 € (Virages).

(Photos à gauche):

**12. Nouveau ! Yaourts, fromages, faisselles en salé et sucré.** C'est ce que propose cette yaourtière-fromagère 2 en 1, en acier brossé. Avec 6 pots en verre, deux pots en polycarbonate et 2 égouttoirs spécial fromage permettant de réaliser de nombreuses recettes à base de lait. Yaourtière-fromage (réf. Ym400E), 79 € (Cuisinart).

**Shopping :** Cuillère couleur bois, 3,76 € as 10 (Sopore à La Grande Epicerie). Linge d'office lin blanc liteaux rouge, 17 € (Côte Basche).

**13. Kitchen Machine multifonction.** Dotée de nombreux accessoires : bol mélangeur inox de 3,9 l, bol mixeur de 1,25 l, kit pâtisserie tout inox avec crochet pétrisseur, fouet mélangeur et fouet batteur, 3 disques à râper, émincer et concasser, hachoir à viande, presse-agrumes, afin de cuisiner en toute liberté, 309,99 € + 0,50 € d'éco-participation (Bosch). **Shopping :** Linge d'office lin naturel avec texte, 33 € (Côte Basche). Petite cuillère « Variopinte », 12,90 € (Virages). Boîte hermétique en métal émaillé, 39 €, Kitchen Mgmt (Virages). Bol Alexa, 69 € (Merci) Mini-bol couleur zinc, 6,50 € (Jars). Melon en billes, 4 € (Picard).



Les photos de ce sujet ont été réalisées au showroom Bulthaup Coream Etoile.  
Nous les remercions pour leur accueil chaleureux et leur aide précieuse



14

**14. Étonnante.** Cette théière innovante est entièrement automatique et programmable pour révéler pleinement l'infinie variété des thés. Elle offre cinq températures de chauffe selon le type de thé sélectionné, 3 forces d'infusion pré-réglées (léger, normal, soutenu) ou temps d'infusion personnalisable. Son panier monte et descend, se déplace cycliquement pour une libération optimale des arômes. Au signal d'arrêt, le thé est maintenu au chaud. Plusieurs autres fonctions aussi séduisantes, 299,99 € (Riviera & Bar).  
**Shopping :** Boîte en métal émaillé blanche et grise, 39 € et 45 €, Kitchen Mgmt (Virages) Gobelet couleur ficelle en grès émaillé 6,50 € (Jars). Torchon japonais blanc et beige, 9,50 €. Biscuits dentelles, 2,90 € (Picard)



# LA CUISINE DU FLACARD




*L'huile de foie de morue, la Maizena, le yaourt de chèvre, la semoule de blé, le tapioca. Arrivés là par la grâce d'une fausse bonne idée, voici de quoi les aider à retrouver la sortie.*

*© 2011 Les Éditions de la Revue de la Cuisine et de la Gastronomie*





A photograph of a plate of semolina pancakes. The pancakes are golden-brown and stacked on a white plate. In the background, there is a glass jar filled with honey and a silver fork. The scene is set on a white surface with a red object partially visible on the right.

Pancakes à la semoule  
*recette page suivante*





Dip de foie de morue

Coupe à Mud Australia chez J.P. Verre Sentou



Gâteaux caramélisés au sapooca  
et crémes très onctueuses



Petits cakes au yaourt de chèvre,  
framboises et pistaches

#### DIP DE FOIE DE MORUE (4 pers.)

Préparation : 15 mn / Pas de cuisson

Mélangez la chair d'un avocat mûr mais ferme avec le jus de 1 citron jaune ou vert, 1 boîte de foie de morue fumé bien égoutté, 1 oignon cébette émincé finement et quelques brins d'aneth.

• Salez et poivrez, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif). Servez avec des tranches de pain au levain grillé.

#### PETITS CAKES AU YAOURT DE CHÈVRE, FRAMBOISES ET PISTACHES

(4 pers. / 8 cakes environ)

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Travaillez 100 g de beurre en pommade, puis ajoutez 150 g de sucre et mélangez. • Ajoutez 2 œufs et 1 yaourt de chèvre (120 g), puis 300 g de farine et 1/2 sachet de levure. Remplissez aux 3/4 des caissettes en papier. Répartissez quelques framboises surgelées sur la pâte en les enfonçant légèrement et saupoudrez de 30 g de pistaches vertes hachées. Faites cuire 15 mn. • Laissez refroidir avant de servir avec du yaourt de chèvre fouetté.



## GÂTEAUX CARAMELS AU TAPIOCA ET CRÈMES TRÈS ONCTUEUSES (4 pers.)

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20-25 mn

**La base :** Portez 25 cl de lait à ébullition. • Versez 4 c. à soupe de tapioca et 2 sachets de sucre vanillé ou 2 c. à soupe de sucre. Mélangez et faites cuire 5 mn sur feu doux en remuant.

• Hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'œufs

**Si vous choisissez de faire les gâteaux :** montez 2 blancs d'œufs en neige assez ferme, puis ajoutez 2 c. à soupe de sucre. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez du caramel au fond de moules à flan, puis répartissez la préparation. • Faites cuire 10-15 mn dans le four préchauffé à 180°. La préparation gonfle mais retombe en refroidissant. Réservez au frais 2 h avant de démouler

**Si vous choisissez de faire les crèmes :** après avoir incorporé les jaunes d'œufs dans la base, ajoutez le zeste finement râpé d'un citron non traité et 2 c. à soupe de jus, puis remettez la préparation à cuire sur feu doux pendant 1 mn en mélangeant. Incorporez 2 blancs en neige additionnés de sucre. Répartissez dans des coupelles et laissez reposer 1 h au frais avant de servir. Ces petites crèmes sont à consommer rapidement (dans la journée)



Petits soufflés à la cancoillotte

Double page  
Peintures, Ressources Côme, réf. NR07 finition laquée et réf. F08 finition satin velouté

# magimix

l'expérience culinaire



le plaisir de cuisiner comme un chef

Les plus grands restaurants du monde utilisent nos produits en version professionnelle.  
[www.magimix.com](http://www.magimix.com)

## PETITS SOUFFLÉS À LA CANCOILLOTTE (4 pers.)

Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn environ

Beurrez et farinez 4 moules à soufflés individuels. Mettez-les au réfrigérateur. • Préchauffez le four à th. 7/210°. • Faites chauffer 25 cl de lait entier. • Faites fondre 45 g de beurre dans une casserole, puis ajoutez 50 g de farine et faites cuire 1 mn. • Ajoutez le lait peu à peu et faites épaissir sur feu doux en mélangeant pendant 8 mn. • Retirez du feu, ajoutez 3 jaunes d'œufs et 200 g de cancoillotte. • Battez 3 blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les au mélange précédent. • Remplissez les moules aux 2/3 et faites cuire 15 mn environ. • Servez aussitôt, car les soufflés ne supportent pas d'attendre.

## PANCAKES À LA SEMOULE (4 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

Fouettez 150 g de farine, 75 g de semoule fine de blé dur, 1 c. à café de levure, 25 cl de lait ribot, 2 œufs, 1 c. à café de sucre et 1 pincée de sel dans un grand bol. • Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle à pancakes et versez une louchette de préparation. • Faites cuire 2 à 3 mn, puis retournez et poursuivez la cuisson 2 mn. • Réservez et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez avec du miel

➔ retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)



# LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER

*Ancien chef  
pâtissier du  
Crillon, auteur  
de plusieurs  
recueils de recettes  
chez Minerva,  
Christophe Felder  
est aussi un as des  
cours de cuisine.  
Bonne pâte,  
il se met à table  
pour nous faire  
découvrir les  
crèmes de la  
pâtisserie.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti





Tarte au fromage blanc



« Pour travailler la pâte, il faut un beurre pommade (mou). S'il est trop dur, faites-le ramollir légèrement sur feu doux, mais sans le laisser fondre. »

## TARTE AU FROMAGE BLANC

(6-8 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : env. 1 h

Pour la pâte sucrée :

150 g de beurre mou

95 g de sucre glace + saupoudrage final

30 g de poudre d'amande

1 œuf frais

250 g de farine

1 pincée de sel

Pour la crème au fromage blanc :

400 g de fromage blanc à 40 % MG

4 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

80 g de sucre semoule

40 g de farine

20 cl de crème liquide

1 pincée de sel

1 c. à café de vanille liquide ou 2 sachets de sucre vanille

**Préparez la pâte :** Dans un saladier, mélangez le beurre en pommade avec le sucre glace, la poudre d'amande, l'œuf et la vanille (1).

• Battez énergiquement (2), ajoutez la farine et le sel, mélangez doucement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

• Mettez la pâte dans un plat (3), couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au frais pendant 2 h.

• Préchauffez le four à th. 6/180°.

• Étalez la pâte sur un plan de travail fariné (4).

• Dépassez la pâte dans un moule de 24 cm à bords hauts préalablement beurré. À l'aide d'un couteau d'office, retirez l'excédent de pâte sur les bords et soudez bien le tout pour que la pâte épouse le contour du moule (5).

Tapissez la pâte de papier sulfurisé (6) sur lequel vous placerez des poids ou des légumes secs (7).

• Glissez le moule dans le four pendant 15-20 mn pour cuire la pâte « à blanc ».





« Avant d'enfourner la tarte, ajoutez une noisette de beurre doux sur la crème. »

La pâte doit être sèche et à peine colorée. Sortez le moule du four et montez la température à th. 6-7/200°.

**Préparez la crème au fromage blanc :** dans un saladier, mélangez au fouet le fromage blanc, les jaunes, le sucre, la farine, la vanille et la crème liquide, pour obtenir une préparation homogène (8 et 9).

• Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les au mélange précédent. • Otez les poids et le papier sulfurisé et versez la crème dans le moule (10).

• Faites cuire la tarte dans le four pendant 45 mn. Le gâteau est cuit lorsqu'il n'est plus tremblotant. Laissez tiédir et saupoudrez de sucre glace avant de servir.

**à table +** L'épaisseur de la pâte sucrée doit être assez généreuse, 3-4 mm environ.

> Si le dessus de la tarte dore trop vite pendant la cuisson, couvrez-le avec une feuille de papier sulfurisé.

> En Alsace, on trouve communément chez les pâtisseries deux propositions de tarte au fromage blanc, une « Tarte haute » (la recette ci-dessus), plus légère de texture, et une « Tarte basse » (enlevez 2 œufs et ne battez pas les blancs), plus crémeuse. Essayez les deux, vous verrez celle qui vous plaît !

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :

**PÂTE D'AMANDE  
ET MACARONS  
AUX NOISETTES**



# À TABLE!

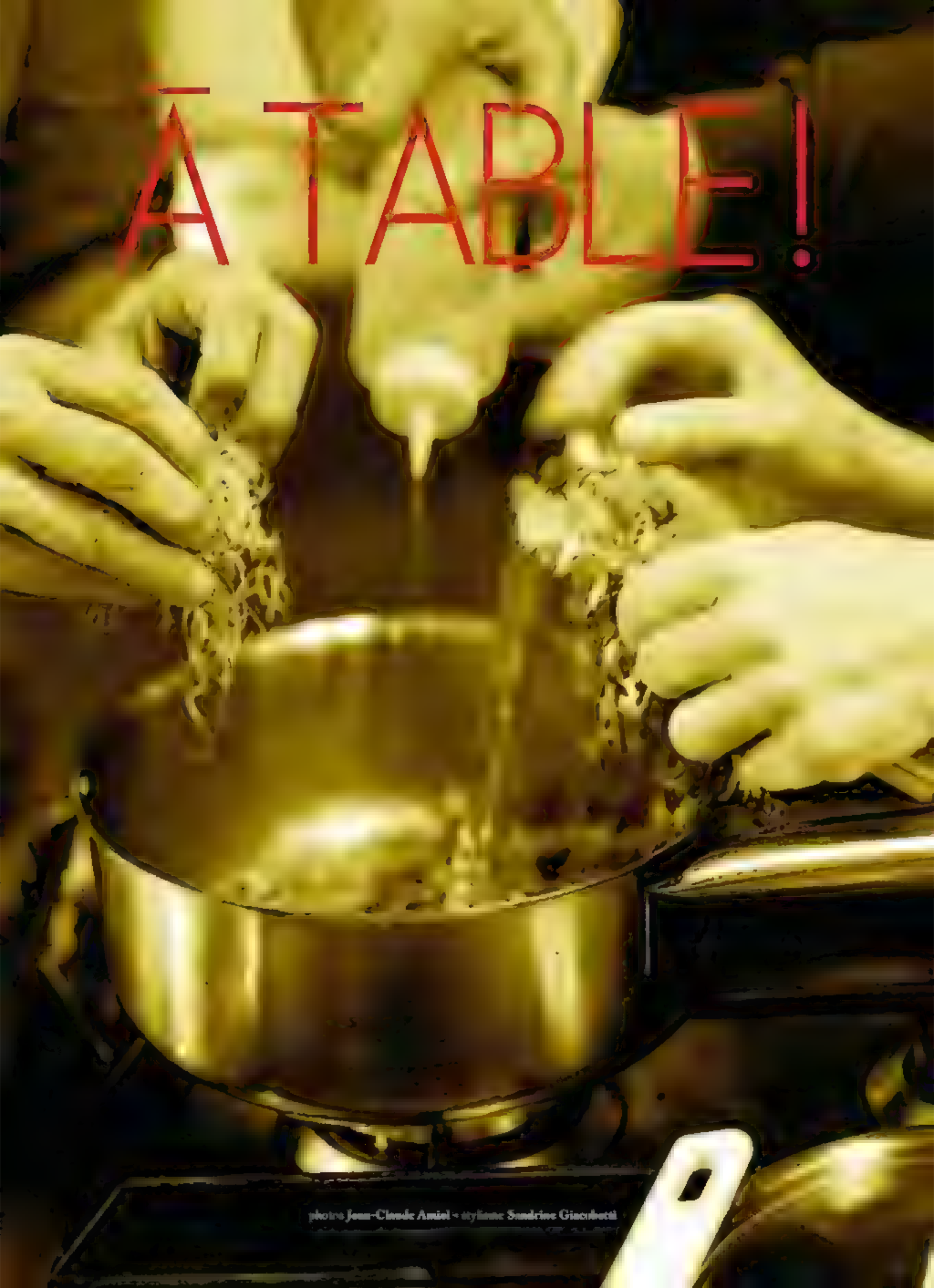


photo Jean-Claude Amiel - styliste Sandrine Giacchetti





> **Un coaching  
diététique** PAGE 80  
...bien en chair

> **Chef de rayon** PAGE 86  
Eric Frechon :  
le chef du Bristol  
au supermarché

> **Dix vins** PAGE 92  
Le Fitou

> **La femme canon** PAGE 94  
Côté cave avec Vahina Giocante



*La prochaine fois qu'on vous demandera comment vous aimez votre viande, vous répondrez: «saine». Nous vous donnons la preuve qu'un régime carne n'est pas forcément carnassier, et que la bonne «chair» se comporte comme tous les forts caractères: elle est délicate quand on sait s'y prendre avec elle.*

# Filets mignons

photos Jean-Claude Amiel  
texte et recettes Véronique Liégeois  
réalisation Sandrine Giacobetti





Hamburger maison, raclette et graines germées

*fiche-recette*

## Idées menus

### *L'as' food maison*

- > Hamburger maison, raclette et graines germées
- > Frites au four
- > Glace au yaourt, coulis de fraise

### *Pour les petits*

- > Boulettes de dinde au citron et à la menthe
- > Purée orange
- Petits-suisses aux fruits
- > Deux galettes bretonnes

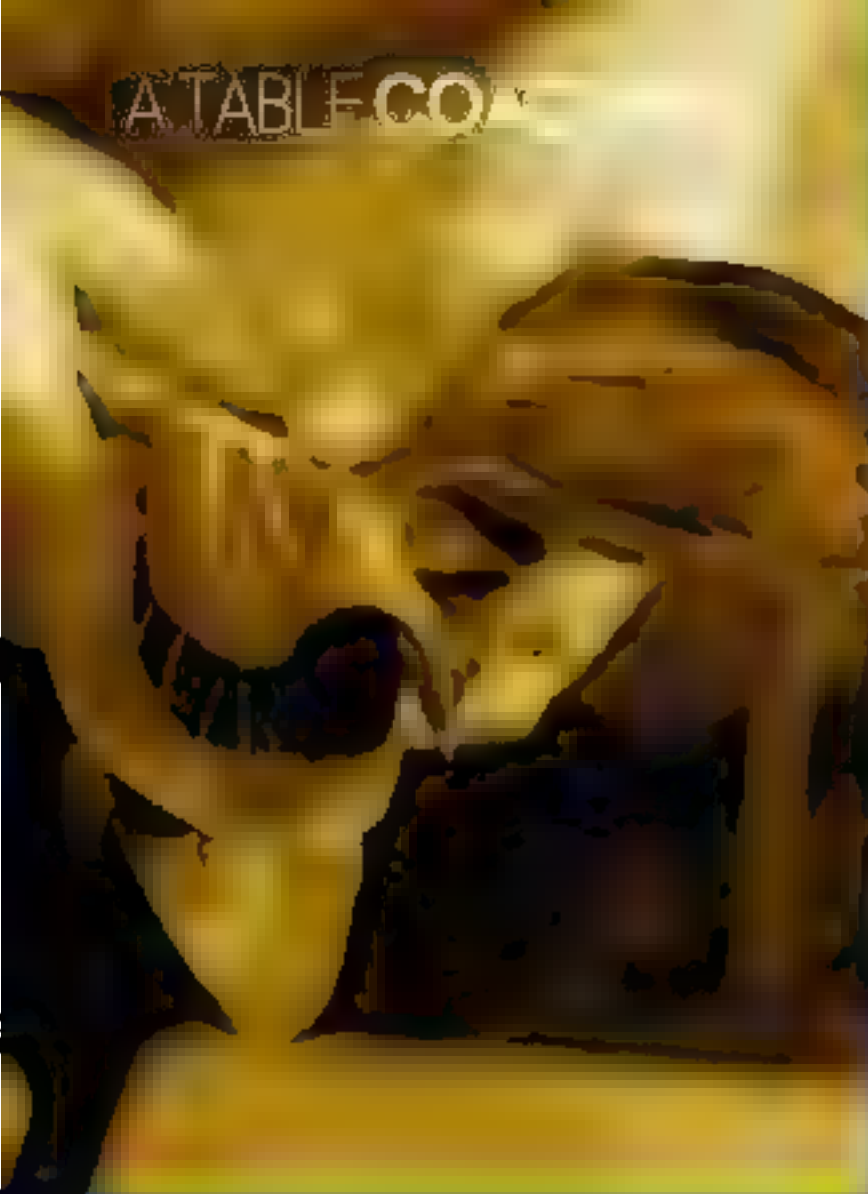
### *Pour les doigts*

- > Tomates-cerises et petits radis
- > Chaussons au porc et au pesto
- > Plateau de fromage
- > Fruits découpés

### *Dimanche*

- > Soupe de céréales au poulet
- > Salade de mâche aux noix
- > Yaourt au miel

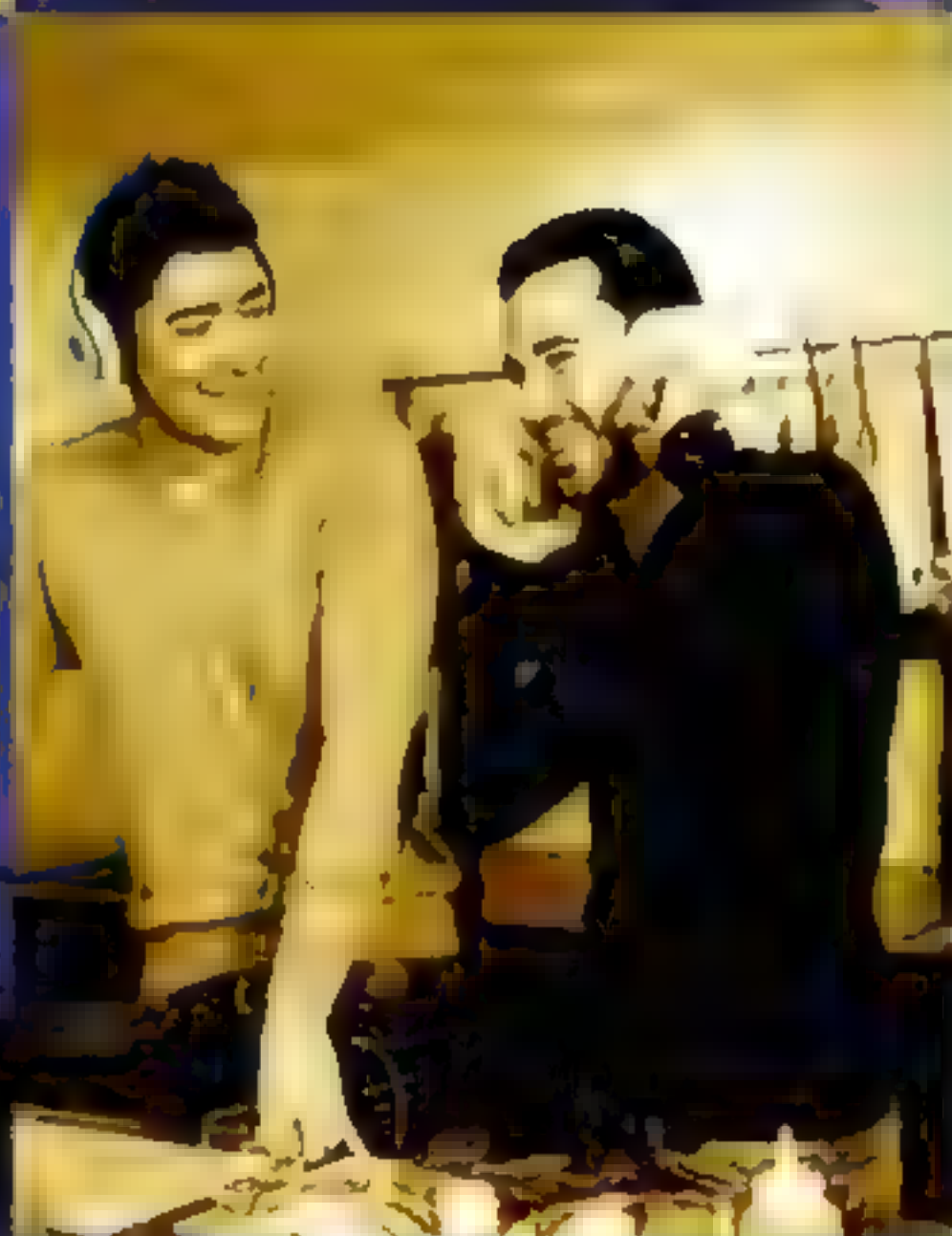




Soupe de céréales au poulet



Chapons au porc et au pesto  
fiche-recette



Porc et oignon au porc caramélisé  
fiche-recette

## SOUPE DE CÉRÉALES AU POULET (4 pers.)

Entrée ou plat / Facile / Bon marché  
Prép. : 25 mn / Cuisson : 35 mn

150 g de céréales et légumineuses bio pour potage (blé, millet, riz, avoine, soja...)  
1 blanc de poulet fermier  
1 courgette - 1 carotte  
1 poireau - 1 petit oignon  
5 tiges de persil plat  
1 sachet de bouillon aux légumes  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
30 g de Cantal - sel, poivre

Pelez et lavez la carotte, puis coupez-la en petits dés. Lavez la courgette, coupez-la également en petits dés, sans l'épiucher. Pelez et émincez l'oignon. Lavez soigneusement le poireau, puis émincez-le.  
• Découpez le poulet en minuscules dés ou hachez-le grossièrement au couteau. • Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et le poulet émincés. Faites dorer à feu moyen, en remuant, pendant 5 mn. Ajoutez les légumes, faites revenir 3 mn en remuant. Versez les céréales et mouillez avec 125 cl d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le sachet de bouillon. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 mn à feu très doux.  
• Coupez le Cantal en petits morceaux. Rincez et essorez le persil, puis hachez-le. Servez la soupe très chaude, saupoudrée de Cantal et de persil.

**à table +** Une soupe riche en protéines (poulet, céréales, légumineuses), dont une portion couvre largement les besoins pour un repas. Complétez le menu avec un laitage et un fruit, si vous servez cette soupe en plat principal. Sinon, accompagnez-la d'une salade aux lamelles de saumon.

## Vitamines B12, zinc et c<sup>u</sup>

> La viande est aussi une source majeure de vitamine B12 et de zinc indispensables à la croissance, à la formation des globules rouges, au bon fonctionnement du système immunitaire.

> D'une façon générale, les viandes apportent aussi de la vitamine B1 (surtout le porc), des folates, de la vitamine A. Et il n'est pas nécessaire de manger de grandes quantités de viande pour en tirer profit.





### A chacun sa portion

> On conseille de consommer une à deux portions de viande (ou poisson, œuf...) par jour. Pas besoin d'en servir au dîner si on en a consommé au déjeuner. Vérifiez donc que les enfants et les ados ont mangé leur portion de viande à la cantine

> Les recommandations nutritionnelles sont plutôt basses :

De 4 à 6 ans : env. 50 à 60 g / jour (1/2 steak haché).

De 8 à 12 ans : env. 80 à 100 g / jour

Adolescents : 100 à 150 g / jour

Femmes : 120 g / jour

Hommes : 120 à 150 g / jour

Il n'y a pas d'intérêt nutritionnel à consommer plus de viande que nécessaire, car l'excès déséquilibre globalement les apports de légumes et de féculents. Le repère, c'est le volume : l'assiette doit contenir davantage de légumes/féculents que de viande

### Faites le plein de protéines et de fer

> Sans viande, il est difficile de couvrir les besoins en protéines et surtout en fer des enfants, ados et femmes. Le fer contenu dans la viande est mieux utilisé par notre organisme que le fer des légumes (type épinards) et des graines (lentilles, noix, quinoa, etc.)

> Pour booster l'assimilation du fer végétal, consommez en même temps une petite quantité de viande, il sera mieux assimilé. Les plats complets (lentilles et petit salé, wok de légumes et viande...) sont d'excellentes associations

> Enfin, toutes les viandes rouges (ou rosées) contiennent davantage de fer que les viandes blanches : il est donc utile de manger du bœuf, du veau, du agneau une à deux fois par semaine en moyenne





Boulettes de dinde au citron  
et à la menthe, purée orange  
*fiche-recette*



Wok de canard au gingembre et petits légumes  
*fiche-recette*





### Si on n'aime pas la viande...

> Si elle est remplacée par du poisson, des œufs ou du tofu, en alternance, il n'y a aucun déséquilibre nutritionnel particulier à craindre

> Quant aux produits laitiers, ils complètent l'apport protéique de la viande, mais ne contiennent pas de fer. Un élément à surveiller, surtout chez ceux qui ne mangent jamais de viande rouge

### Bien la cuisiner

> L'important est surtout de varier : les grillades n'ont pas plus d'intérêt nutritionnel que les plats mijotés. Diversifiez les types de viandes et les morceaux (cuisson rapide, cuisson longue), pour proposer aux enfants des plats qui ont du goût et dont les textures changent.

> Ne chargez pas inutilement de gras les plats en sauce (forcez plutôt sur les aromates) et jetez l'huile de rissolage, qui est vraiment indigeste.

Les photos ont été réalisées à la  
Cuisine Paris (voir infos p. 128)

➔ retrouvez toutes les recettes sur



# CHEF DE RAYON

*Est-ce le produit ou le cuisinier qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. Rendez-vous avec le chef du Bristol **Eric Fréchet** au Monoprix des Ternes, à Paris.*



**S**i les Jeux olympiques n'existaient pas, le sprinter jamaïcain Usain Bolt aurait-il pulvérisé à Pékin le record mondial du 100 m de plus d'un dixième de seconde ? La discipline de fer de son entraînement, à côté duquel, celui d'un Spartiate passerait pour un séjour en cure à Vichy, les hautes technologies et les basses arrivées sur la pointe des pieds, les trophées d'avion de chasse et les médailles en chocolat, les prix d'or, les prix d'ami et les prix de revient, l'investissement financier destiné à

densifier ses performances et à écarter son attention d'autres tracas que celui de la victoire, tout cela survivrait-il sans une compétition somme toute gratuite, sans la beauté du sport et des enseignes publicitaires ? L'athlète a-t-il une quelconque utilité sociale autre que celle de repousser nos limites dans des domaines à l'utilité limitée ? Et néanmoins, désire-t-on vraiment que Usain Bolt ne nous ait jamais galvanisé par ses courses solaires, sa psychologie des foulées, sa philosophie dans ●●●

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti  
texte Julien Houé



## ESCARGOTS DANS UNE TOMATE-CERISE (4 pers.)

Entrée / Facile / Bon marché

Préparation : 45 mn / Cuisson : 5 mn

24 tomates-cerises - 1 trait d'huile d'olive

24 escargots cuits et en conserve

5 gousses d'ail - 3 branches de thym

3 branches de romarin

3 branches de laurier

Pour le beurre d'escargot :

200 g de beurre à température ambiante

3 gousses d'ail - 1 c. à café de moutarde

1/2 botte de persil plat

1 c. à soupe de poudre d'amandes

Lavez les tomates-cerises. • Découpez un petit chapeau sur le dessus de la tomate et videz la pulpe à l'intérieur. • Egouttez les escargots et rincez-les bien. • Epluchez, dégermez et hachez finement les gousses d'ail. • Préparez le beurre d'escargot : lavez, essorez, effeuillez et hachez très finement le persil plat. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un saladier, mélangez bien le beurre ramolli, l'ail, la moutarde, le persil plat, la poudre d'amandes, du sel et du poivre pour obtenir un beurre d'escargot homogène. • Dans un plat à four, versez un trait d'huile d'olive. Mettez les

tomates vidées les unes à côté des autres. Disposez dans chaque tomate un escargot et sur chaque tomate-escargot une noix de beurre d'escargot. Parsemez sur le fond du plat l'ail, le thym, le romarin et le laurier. • Enfournez le plat pendant 5 mn au four puis, pour terminer, 30 s sous le gril pour gratiner les tomates-escargots.

**à table +** Vous pouvez réaliser le beurre d'escargot en mélangeant les ingrédients dans un blender et vous obtiendrez ainsi un beurre d'une couleur verte.





## CROUSTILLANT DE SAUMON FRAIS AU CHOU VERT

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 20 mn / Cuisson : 10 mn

4 pavés de saumon de 160 g

1 chou vert - 4 feuilles de brick

10 cl d'huile d'olive - 1 citron jaune

20 g d'épice tandoori bien rouge

Mettez une casserole d'eau salée à bouillir. • Effeuiliez le chou vert. Sélectionnez quatre grandes feuilles vert tendre et plongez-les 2 à 3 mn dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans l'eau glacée.

• Enlevez la grosse côte si elle n'est pas

cuite et égouttez bien les feuilles blanchies sur un linge. • Assaisonnez les pavés de saumon de sel et de 10 g de tandoori. Enveloppez-les avec une feuille de chou puis avec la feuille de brick comme un paquet cadeau. • Préparez la vinaigrette Tandoori : versez la moitié de l'huile d'olive dans un bol, pressez le jus du citron et ajoutez-le avec le tandoori restant. Assaisonnez de sel, fouettez pour obtenir une vinaigrette homogène. • Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer l'huile d'olive restante et déposez les saumons du côté du pliage pour que la feuille de brick se soude à la cuisson. Laissez cuire 3 mn de chaque côté pour

obtenir une belle couleur dorée et croustillante. Glissez sur 4 assiettes. • Coupez chaque pavé de saumon en deux avec un couteau-scie, mettez un trait de vinaigrette tandoori autour et servez aussitôt.

**à table +** Vous pouvez passer un pinceau avec de l'huile d'olive sur toutes les faces des feuilles de brick et les faire cuire au four directement à th. 6-7/200° pendant 6 mn. > Vous pouvez varier les assaisonnements. Par exemple, laisser le saumon nature accompagné d'une vinaigrette à la truffe. > La cuisson du saumon doit rester rosé à l'intérieur.





pour vingt ans de vivres que l'on trouve au sous-sol de tous les immeubles suisses. Qui sait si le monde ne va pas disparaître là dehors, et si ces paquebots de prestige ne seront pas les derniers bâtiments capables de rivaliser avec l'arche de Noé. On s'attendrait presque à trouver un bassin d'élevage piscicole dans l'évier, le potager sur les étagères, le batteur de feuilles d'or à côté de la plonge, et le tour de potier sous la rôtissoire. Tout jeune cuisinier français se sent comme le ver de terre amoureux d'une étoile. Certains ne tolèrent même parfois des années de défaite cuisante qu'avec l'espoir de figurer un jour dans le guide Michelin. Il faut dire que c'est dans leur réduit brûlant que se jouent les dernières batailles de la véritable ascension au mérite: elles ne sont pas rares les stars étoilées qui reviennent de très loin, et qui ont eu assez d'adresse ●●●

●●● l'urgence, par ses excès de vitesse? Il en est ainsi des grands musées qui acquièrent des chefs-d'œuvre à prix d'or, des monuments nationaux que personne n'habite plus mais que l'on restaure à grands frais, de tant d'autres choses dont les bénéfices vont droit au cœur mais loin du portefeuille. Et il en va de même pour toute une échappée de la grande restauration qui s'évertue à creuser l'écart avec le peloton de la cuisine à vocation alimentaire. Ce qu'on a coutume d'appeler la haute gastronomie est un peu à l'ordinaire ce que l'obélisque de la Concorde est au souvenir de vacances: une exagération, un déploiement effréné qui semble n'avoir d'autre fonction que celle d'être admirée. Le plus surprenant avec ces

cuisines-là, c'est qu'elles persistent à fonctionner comme des conservatoires de tradition française. Elles fabriquent en circuit fermé leurs apprentis, leurs "meilleurs ouvriers de France", leurs fonds de sauce et leurs gâteaux avec la même défiance à l'égard du monde extérieur que les vieilles guildes dont ils ont conservé l'usage de la toque. Les vins sont recités pieusement avant d'être servis comme les psaumes d'une religion orale: leurs cépages, leur robe, leur nez, leur texture, l'évolution et la longueur en bouche, sans oublier les appellations qui s'éternisent comme le nom à tiroirs d'un grand d'Espagne. Il y a une espèce de jusqu'au-boutisme dans ce culte de l'autarcie; on dirait ces abris anti-atomiques approvisionnés







### ENCORNETS PIL PIL

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 2 mn

1 kilo d'encornets - 2 c. à soupe d'ail haché

4 pincées de piment d'Espelette

1 trait d'huile d'olive - fleur de thym

Videz et ôtez la peau des encornets ou demandez à votre poissonnier de les préparer. • Taillez les encornets en fines lame les. Étalez ces lamelles sur du papier absorbant. Assaisonnez les encornets de piment d'Espelette et de sel.

• Faites chauffer une poêle anti-adhésive. Versez un trait d'huile d'olive. Une fois que la poêle est très chaude, jetez-y les encornets. Ajoutez l'ail haché et la fleur de thym. • Faites revenir très rapidement les encornets et servez immédiatement très chaud



... pour se hisser à la force d'un seul bras jusqu'à des décors princiers où ils règnent en maître queux. Il est des biographies de chefs qui mériteraient qu'on les enseigne un jour sur les bancs de l'école.

Eric Fréchet a un restaurant d'été et un restaurant d'hiver à sa disposition, de même que les souverains asiatiques changeaient jadis de palais tous les six mois. Ce Normand d'une profonde humilité et d'une sincère gentillesse règne sur le restaurant de l'hôtel Bristol. Il paraît qu'il refuse de nombreuses invitations à l'étranger car, selon lui, la meilleure publicité d'un chef se fait en cuisine. C'est un émerveillé continuel. Pour un peu, il aurait presque l'air de se pincer. Peut-être qu'après tout ses trois étoiles sont trop récentes pour qu'Eric Fréchet commence seulement

à ressentir la fameuse indigestion de macarons qu'éprouvèrent plusieurs de ses confrères après en avoir été gavés pendant des années. On lui reproche toutefois de traverser la vie gastronomique au pas de gymnastique, mais sans jamais sortir des clous. La Verrière, son ancien bistrot des Buttes-Chaumont, fut l'un des meilleurs rapports qualité-prix de la capitale. Eric Fréchet a été un chef de file de la bistronomie, et peut-être aurait-il évolué dans cette voie aux côtés de Thierry Faucher (l'Os à Moelle, le Barbezingue) et d'Yves Camdeborde (le Comptoir du Relais) s'il avait décliné l'offre du prestigieux palace parisien. On comprend que la haute gastronomie, toujours en quête de sang neuf, redécouvrait la bonne vieille bistronomie comme les sénateurs romains ...





# FITOU: LA TERRE PROMISE

*Entre la montagne et la Méditerranée, l'appellation Fitou produit des vins solaires. Des rouges puissants et généreux qui combinent des arômes de fruits noirs et de poivre à une chair suave et gourmande.*

**P**onté par les Grecs, vendangé par les Romains, Fitou raconte une histoire ancienne en affirmant les vertus des terroirs languedociens balayés par les vents et chauffés à blanc par les soleils d'été. Multiple, l'appellation qui couvre 2000 hectares prend le visage de Janus. Une partie du vignoble occupe les terres basses en regardant vers l'étang de Leucate et plus loin vers la mer; l'autre occupe le cœur des Corbières, une terre basse et qui se met à l'abri du Mont Tauch. Bien entendu, l'âme de ces terres, des sols argilo-calcaires caillouteux et des schistes, façonne le caractère des vins qui s'affirment par leur ampleur et leur générosité. Fitou, c'est le pays du cagnan, un cépage méditerranéen anguine et paresseux. Jeune, le raisin reste muet et ne s'exprime guère; ce n'est qu'à l'âge de 40 ans qu'il consent à révéler son tempérament et ses vertus. Il apporte alors aux vins une puissance confortable, de la suavité et d'étonnants arômes de vanille. Comme il n'aime pas la solitude, les vignerons le marient avec le grenache pour la rondeur, la syrah pour les notes poivrées et la finesse et parfois avec le mourvèdre pour dessiner une structure tannique. Les rouges de Fitou aiment prendre leur temps pour attiser le plaisir. Après quelques années de cave, ils se civilisent en exhalant des arômes de fruits noirs très mûrs associés à des fragrances d'épices, de garrigue, de truffe et de gibier. L'âge venant, le Fitou s'arrondit, trouve son équilibre autour de tanins fondus et d'une évidente volupté. Ce rouge umineux et solaire entretient un dialogue fructueux avec les grillades de bœuf, les viandes longuement mijotées et les daubes de sanglier des garrigues.

## 1. LES GARRIGUES 2008 CAZES

Cuvée confortable et fédératrice avec des fruits rouges bien mûrs, cassis et épices composent un nez bien séduisant. Le vin poursuit sa cour en exposant une matière d'une souplesse épiscopale, un fruité croquant et une finale gourmande. Pas compliqué mais le plaisir est évident. En grandes surfaces.

**Plat:** de la ventrèche de thon aux poivrons

## 2. CUVÉE CHAUTRUS 2007 DOMAINE DU CAPITAT

Une porte d'entrée pour découvrir le Fitou, c'est l'ambition de ce vin qui réunit cagnan, grenache et mourvèdre à part entière. Le nez donne des signes d'évolution avec des arômes de fruits cuits associés à des notes de cuir et de cacao. En bouche, le vin s'avère ample et charnu avec des tanins virils, des saveurs de fruits mûrs et une finale épicée. En vente au domaine.

**Plat:** un bœuf miroton

## 3. CHÂTEAU DE CASCASTEL RENAISSANCE 2008 LES MAÎTRES VIGNERONS DE CASCASTEL

Joie couleur grenat et nez généreux qui décline les fruits noirs sur un fond de parfums de garrigue pour ce rouge classique. Bonne surprise, le vin parle l'harmonie exposant une matière ronde et sensuelle, des tanins éteints et une finale flatteuse qui évoque une compote de fruits rouges aux épices. En vente au domaine.

**Plat:** une pintade aux échalotes





# DU CARIGNAN

photos Xavier Imbert / Studio HF / réalisation Michel Creignou



## 4. LE MARITIME 2008 LES VIGNERONS DU CAP LEUCATE

Un passeport marin pour ce rouge aux arômes voyageurs de framboises, de myrtilles et de poivre. Le vin se fait cajoleur, la matière est soyeuse, les tanins présents mais peu agressifs s'associent à un fruité savoureux (joliment aiguisé par une fraîcheur salubre). Un vin expressif qui illustre le style allègre du littoral. En vente au domaine.

Plat : des rougets en escabèche

## 5. OUTFI! 2008 MAS DES CAPUCINS

Bien difficile de résister à des arômes aussi flatteurs, de la framboise puis des myrtilles, du cassis et sans doute de la mûre sur un fond épicé et boisé. Harmonie et séduction s'unissent pour composer une bouche gourmande qui révèle un fruité précis, des tanins d'une grande élégance et une finale complexe mais encore juvénile. Dans un an, il sera parfait. En vente au domaine.

Plat : une poitrine de porc aux épices

## 6. CUVÉE ANCESTRALE 2007 BERTRAND-BERGE

Quelle sublime couleur grenat et quel nez, subtil mélange qui assemble la framboise et le cassis... La bouche joue à l'unisson en choisissant l'option gourmandise. Fruité croquant, tanins moelleux et élégance naturelle habillent un vin d'une franchise sincère. Ce rouge affirme le style nouveau et rayonnant d'un Figeac élégant et sensuel. En vente au domaine.

Plat : un jarret de veau confit au four

## 7. CUVÉE LE TAUCH 2008 LES VIGNERONS DU MONT TAUCH

Une médaille d'or au Concours Mondial de Bruxelles ! Ce n'est pas rien... Elle est parfaitement justifiée à la découverte d'un bouquet complexe qui mêle des arômes de confiture de fruits rouges et noirs à des notes épicées et à un boisé subtil. En bouche, il fait résonner la puissance sans négliger l'harmonie avant de composer une finale ongue et savoureuse. En vente au domaine.

Plat : une daube provençale

## 8. CHÂTEAU CHAMP DES SŒURS LA TINA 2008

Du très beau travail pour ce vin ambieux qui développe un nez agile et pontant associant la framboise au cassis avec une singulière pointe mentholée. Charmeur, le vin se fait velours en exprimant la grandeur du carignan autour d'une belle suavité, un fruité voluptueux et une fin de bouche gourmande et interminable. En vente au domaine.

Plat : une côte de bœuf au beurre d'ail

## 9. CUVÉE GABRIELLE 2008 CHÂTEAU DE NOUVELLES

La réputation du domaine n'est plus à faire. Elle éclate dans cette cuvée au caractère affirmé. Fruits rouges et noirs, poivre et garrigue marquent un nez joliment boisé. Le vin fait jouer une puissance 12 cylindres, affirme ampleur et profondeur, claque des tanins élégants avant de faire résonner une finale fruitée parfumée à la réglisse. En vente au domaine.

Plat : des côtes d'agneau grillées

## 10. CUVÉE DE LA CADETTE 2007 LES MILLE VIGNES

Le nez hisse le bonheur en harmonisant des arômes extrêmement lumineux de cerises noires et de cassis à des nuances de fumée, de cacao et d'épices. La bouche adopte un style confortable et soyeux affichant une texture serrée et un fruité gourmand avant de conclure par une finale longue, sensuelle et très élégante. En vente au domaine.

Plat : un carré d'agneau au thym

Adresses et sites en p. 128



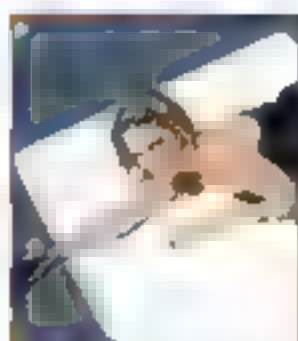


Vahina dégustant un verre de Patrimonio du domaine d'E. Croce, un régal avec une assiette de charcuterie.

## VAHINA GIOCANTE

*Fille du soleil, cette ravissante comédienne, égérie de Dessange, avoue un faible pour la cuisine méditerranéenne et le besoin de retrouver, dans les vins du Sud, cette chaleur un peu oubliée à Paris. Mais toujours avec modération!*

photos Alain Longeaud - réalisation Frédérique de Granvilliers



### Son actu

- > Elle vient de terminer le tournage de « The Unforgettables » de Matan Guggenheim, un film israélien où elle joue un grand reporter.
- > Également dans un film indépendant new-yorkais, « 30 Beats » d'Alexis Lloyd, une adaptation de La Ronde de Schnitzler. Sortie au deuxième semestre 2011.
- > Vahina est depuis février l'égérie de Dessange.

**Vous avez choisi ce restaurant corse, car ici c'est un peu la famille ?**

C'est vrai que je m'y sens bien. C'est un peu mes racines. L'équipe est jeune, sympa, dynamique, on est bien accueilli. Comme je ne retourne pas souvent sur mon île, c'est l'occasion de déguster de la bonne cuisine corse. Justement, vous avez passé votre enfance là-bas ?

Dans un village à 25 km d'Ajaccio. Mon père était maraîcher en fruits et légumes bio, qu'il cultivait avec beaucoup d'amour, et j'ai conscience d'avoir été privilégiée. Avec mon frère, munis d'un couteau et d'une cuillère, on se régalaient de melon et de pastèque

à même la terre, ou de brugnons cueillis sur l'arbre. Nous sommes sept enfants et j'ai le souvenir de grandes tablées avec une maman qui nous préparait des plats incroyables comme du lapin cuit pendant des heures au poêle à bois et une grand-mère qui faisait de super gâteaux. Le vin, on allait le chercher directement chez les vignerons.

**C'est votre père qui vous a initiée au vin ?**

On est un peu chauvin en Corse, donc oui... pour les vins corses! (Rires). Les vins des autres régions de France, je les ai découverts avec le père de mon fils. Je bois peu car je ne tiens pas bien



l'alcool et je n'aime pas la sensation d'ivresse. Mais étant très sensible aux parfums, aux bonnes choses, j'ai du goût pour le très bon vin. J'aime en offrir aussi aux gens que j'aime. C'est un produit de partage, même si on a parfois des surprises. Un jour à New York, j'ai cherché pendant deux heures un Château Margaux pour apporter une touche de raffinement à un dîner et partager un peu de culture française avec des amis américains et ils ont mis ma bouteille dans un seau à glace ! Il y a du travail Vahina, toute une éducation. Et quels sont vos vins préférés ?

J'aime les blancs demi-secs, secs et un peu fruités comme le Chablis, le Pouilly-Fumé, le Meursault, avec les huîtres, le poisson, certains fromages. Le rosé, c'est le vin de l'été, à boire sur de belles salades de légumes, du caviar d'aubergine. Pour le rouge, je suis plus Bordeaux : Saint-Émilion, Margaux, Graves, avec un lapin ou un beau poulet fermier accompagné de pommes de terre sautées. Mais je suis ouverte à d'autres expériences : Chianti frais et chantant avec de la pasta au parmesan. Claude Chabrol m'a initiée aux vins de sa région, les Saumur, les Touraine, les Anjou. C'est vrai, vous avez tourné sous sa direction et avec Gérard Depardieu dans « Bel ami »...

C'est mon meilleur souvenir de plateau ! Mais ce n'est pas un scoop. Tous ceux qui ont travaillé avec lui sont unanimes. Sa devise : « Si on fait plaisir au ventre, on travaille plus facilement. » Toute l'équipe lui était dévouée. On logeait à Nîmes dans un petit hôtel extraordinaire, La maison de Sophie, on dînait en cuisine sur une immense table en bois et il nous faisait goûter aux bonnes bouteilles de Costières de Nîmes et du Languedoc qu'il avait dénichées, pour accompagner estouffade de bœuf, cochon de lait, poularde de Bresse, épaule d'agneau des Cévennes... Un pur régal !

**Vous avez aussi interprété une œnologue.**

Oui, dans la série télé « Secret défense ». En tant qu'agent secret, je devais infiltrer le milieu du vin. L'occasion de prendre quelques cours. Comment tenir un verre, comment humer le vin, parler de sa robe, de sa densité...

**Comme une pro !**

J'en suis fière. Mais ce fut une expérience sensorielle intéressante, comme un dîner chez Thierry Marx.

**Cuisinez-vous ?**

De plus en plus. D'abord pour mon fils Nino, qui a 9 ans. Je ne suis pas une

maman gâteau, d'autant moins qu'il est allergique aux œufs, mais j'essaie de lui faire manger des purées ludiques, brocolis et carottes par exemple, des soupes de panais et patates douces. Et il aime aussi les trucs de « grands », les huîtres, le canard aux olives, aux citrons confits. **Le menu pour séduire votre amoureux ?**

Des noix de saint-jacques et des poissons marinés au gingembre et à la coriandre, de la tomme de chèvre, de brebis corses pour leur léger goût de maquis. Avec un vin rouge. Ou du champagne rosé.

**Rêve de tournage ?**

Avec Vincent Cassel et Marion Cotillard, deux grands professionnels et deux bons vivants !

## Ses restaurants :

**A Paris**

**A Loggia**, une épicerie fine, bar à vin et délices corses d'Olivier, Mathieu Gontier et Nicolas Coumer. Super assiettes de charcuteries et de fromages à déguster sur place. Ambiance géniale les lundis lors des soirées guitare avec Dumé Mattel et les jeudis sur le thème ElectroCoppa !

**Le Così**, pour son ambiance authentique, sa cuisine, quelque chose de la culture corse. On ne se raconte pas d'histoire.

**Memoka**, pour sa gastronomie japonaise raffinée.

**Rose Bakery**, pour le brunch.

**Le Loir dans la théière**, pour leurs tartes.

**Le Voltaire**, pour tout. J'adore.

**A Nîmes**

**La Petite Maison**, pour la brouillade de truffes, la jolie carte de vins et Nicole unique !

## Ses vins préférés

**CAHORS CHÂTEAU DE GAUDOU RENAISSANCE 2008**

Un vin complexe et charpenté, raffiné sur des notes poivrées et réglissées. Délicieux sur un rôti de veau-purée truffée par exemple. 15 € la bouteille départ cave.

**GRAVES ROUGE CHÂTEAU LUSSEAU 2006**

Bien équilibré, sensuel et gourmand sur tout un repas. 11 € départ cave.

**AOC VENTOUX 2010 LES TERRASSES CHÂTEAU PESQUIE**

Frais et équilibré, aux arômes de groseilles et de framboises. Parfait avec des plats épicés. 7,50 € départ cave.

**MEURSAULT LES CHEVALIÈRES 2009 DOMAINE HENRI & GILLES BUISSON**

Puissant, souple, un Bourgogne blanc superbe avec des crustacés, poissons et plats en sauce. 24,40 € départ cave.

**CHAMPAGNE CUVÉE BRUT MOSAÏQUE JACQUART ROSE**

Un champagne aux fines bulles, élégant, délicatement parfumé et fruité. 22,90 € la bouteille pour achat de 6 bouteilles.

**YVES LECCIA 2009 DOMAINE D'E CROCI**

Un vin rouge de Patrimoine, rond et assez charpenté, parfait avec la charcuterie Coppes, l'œuf, terrine de sanglier... 18 € la bouteille chez A Loggia.

**SAUMUR-CHAMPIGNY COTEAU DE SAUMUR CUVÉE MILLESIMÉ 2008**

Charme, avec une jolie complexité aromatique. 9,90 € départ cave.



Vahina, originaire de Vera, et Olivier Andreati, patron du Così, originaire de Cateri, au-dessus de Calvi.





# EVASION

## **Cameroun**

Un tour de poivre

## Visitez Paris en **bistropolitain**

## **Le casatiello napoletano d'Alba Pezone**

Une vraie recette de Pâques



# Sergent PEPPER

*Créateur de la gamme d'épices fines Terre Exotique, Erwann de Kerros s'épanouit dans le recrutement de ses troupes d'élite. Sa toute première trouvaille ? Un poivre blanc camerounais, dont l'histoire ne manque pas de piquant.*

photos Jean-Claude Amiel  
réalisation Sandrine Giacobetti  
texte Julien Boure



**L**e problème avec les épices, c'est qu'elles sont trop souvent bornées à l'orthodoxie des recettes exotiques. Une sorte de dictature pittoresque des buffets de village-vacances semble veiller à ce que personne n'ose porter atteinte à leur intégrité. C'est comme si la vie s'éteignait derrière la ligne de séparation des co.ombos, des currys, des moles et des tandoon masala, et que rien n'était plus conservateur que l'épice. Il suffit pourtant de la dépouiller de son folklore culinaire pour retrouver le condiment dans son éclatante vérité. Si la cuisine en sauce a l'avantage de la profondeur et de la longueur en bouche, celle des épices règne dans l'instantané. Elle est résolument légère, nerveuse, un peu plus sincère, un peu moins ambiguë. C'est peut-être l'essence d'une nouvelle gastronomie aux cuissons infiniment plus précises, aux finitions ombrageuses, ouverte à toutes les innovations tant qu'elles ne sont pas servies à la louche.

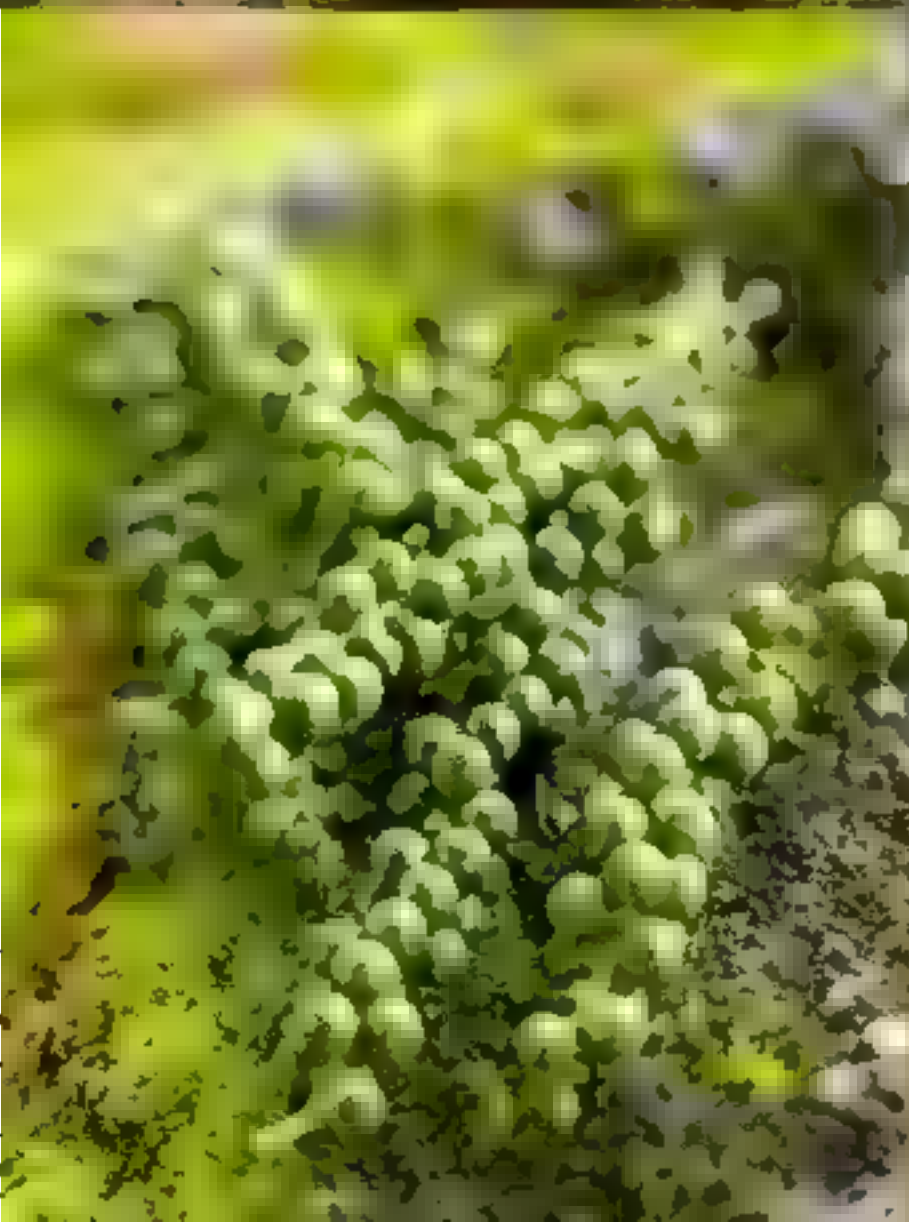
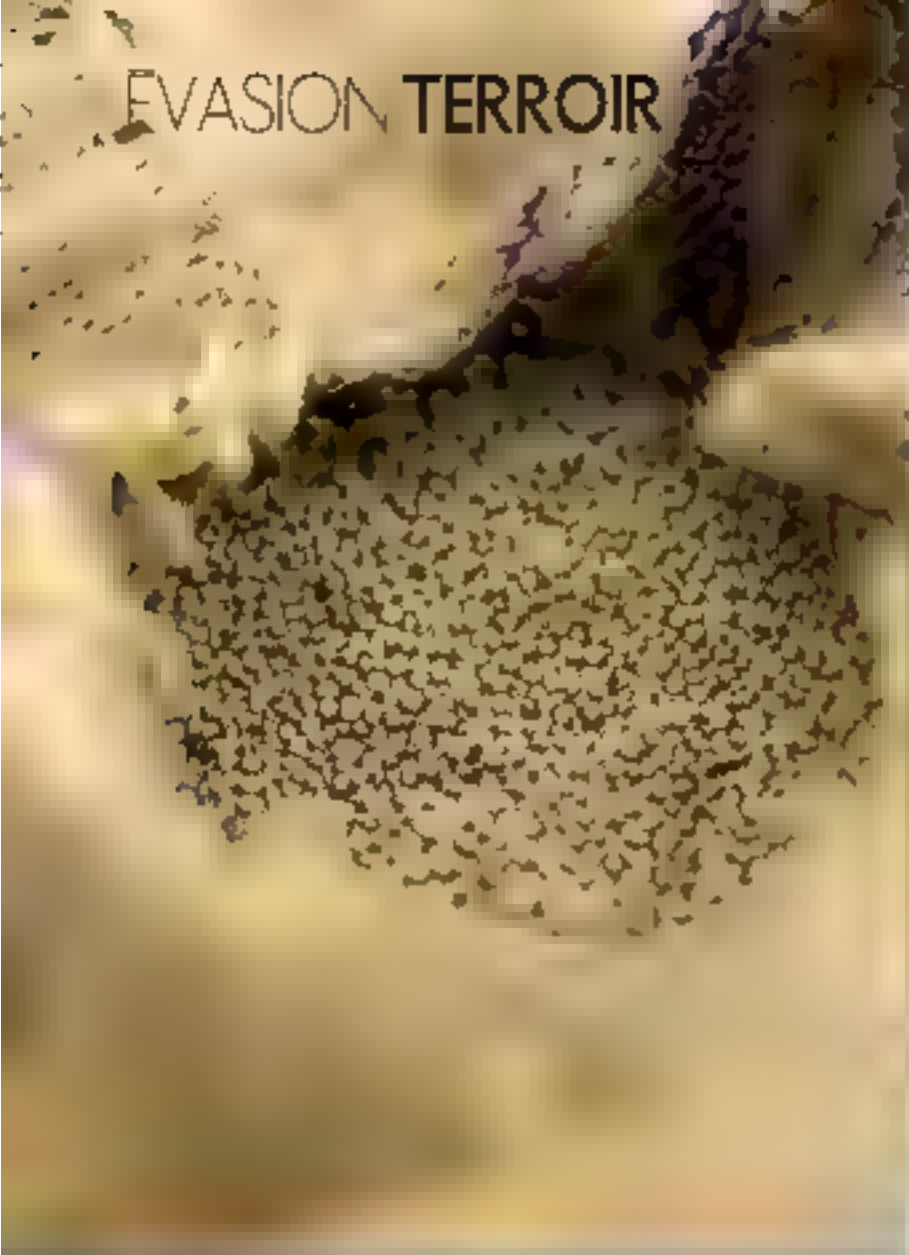
Reste donc à imaginer une base d'accompagnements culinaires pour ces chefs avides de nouveaux territoires, et c'est là qu'intervient la petite société d'un certain Erwann de Kerros.

Ce chercheur d'or alimentaire a fondé Terre Exotique, une gamme riche de plus de 300 références incluant des sels rares, des herbes et des algues aromatiques, des fleurs comestibles, des poivres et des faux poivres comme le Voatsiperifery, une épice sauvage au parfum extraordinaire qui ne pousse que dans les forêts primaires de Madagascar, et qui lui fut révélée par une hôtesse d'Air France enthousiasmée. Autre merveille, les perles de sel de Djibouti que des caravaniers ramassent depuis la nuit des temps sur les bords minéralisés du lac Assa, un petit plan d'eau salée aux confins du désert des Afars, où la chaleur est telle que Dante y aurait sans doute situé l'entrée de son enfer s'il l'avait un jour traversé, et dont l'épouvantable taux d'évaporation a de quoi reléguer la mer Morte à un innocent réservoir d'eau douce.

Mais son produit d'appel, celui par lequel il est né à ce métier de pailleur et que l'on retrouve à présent sur de nombreuses tables étoilées, c'est un superbe poivre blanc qu'il découvrit par hasard à l'époque où il habitait le Cameroun. Cet ivoire végétal était cultivé à Penja, un petit bourg agricole en bordure duquel



EVASION TERROIR





... il vécut quatre ans dans une adorable case échassière avec son parquet en bois rouge imputrescible, et dont il ne reste aujourd'hui qu'un débris amadoué par les plantes grimpantes au bout d'un lit de boue. Erwann semble chez lui dès la descente du zinc, malgré l'impression persistante d'avoir le dos appuyé contre la porte d'un four. Son ample chemise blanche en lin et sa barbe naissante lui confèrent l'allure d'un jeune druide parti cueillir le gui. De père onusien, l'homme a passé son enfance au Tchad, et présente le symptôme caractérisé de l'errance prématurée, une sorte d'indisposition à l'enracinement. Ses semblables sont des eaux vives en perpétuel flottement, qui se jettent dans l'espace comme dans un puits sans fond. Des bourlingueurs devant l'infini, tout-terrains et le cœur en pare-buffle.

**Le poivre blanc de Penja** est à présent la gloire de tout un pays, mais le Cameroun ne s'est pas toujours enorgueilli de cette richesse nationale. Pour être tout à fait juste, personne ne soupçonnait son existence avant qu'Erwann de Kerros ne revienne en France avec quelques échantillons dans son baluchon. Il arrivait la tête encombrée de lianes de poivriers, et la bouche pleine de ces baies qu'il avait récolté plusieurs années de suite sur les quelques arpents de la plantation de Pierre Aubrier, un avocat français passionné d'agriculture tropicale qui fut peut-être l'inventeur de ce poivre exceptionnel.

Au départ d'Erwann, le propriétaire s'était retiré en Normandie et des tractopelles faisaient tomber des hectares de poivriers pour y planter de la banane. Depuis, la société reprenneuse a réintroduit la culture de cette épice, qu'Erwann avait entretemps contribué à valoriser. « Le jour de mon mariage, j'ai offert des petits sacs de poivre à mes amis. Quand il est devenu évident

**Le poivre blanc pourrait bien devenir au Cameroun ce que le cacao est déjà à Madagascar.**

qu'ils en redemandaient, je me suis mis à contacter un par un les chefs qui figuraient dans le Guide rouge. L'accueil a été très favorable, c'est même à ce moment précis qu'on a commencé à parler de crus pour le poivre: Sarawak, Tellicherry, Malabar... » La différence entre le poivre blanc et le poivre noir, c'est un peu celle du saumon cuit à la fumée froide et à la fumée chaude. La première est discrète, elle souligne la finesse d'une chair aimablement giboyeuse, quand la seconde lui superpose ses saveurs charbonneuses. Etant donnée la qualité du fruit à Penja, le poivre blanc est sa déclinaison la plus intéressante. Le poivre vert frais a certes de délicieuses notes boisées, mais il tient à peine une semaine à température ambiante avant de commencer à noircir. On le récolte en début de campagne, alors que le grain immature n'est encore qu'un suc blanchâtre très parfumé dans son péricarpe vert. A mesure que la baie mûrit, son amande se pétrifie et se gorge de sucre. C'est la raison pour laquelle le poivre est beaucoup plus aromatique blanc que vert. Il est récolté au moment exact où son enveloppe commence à rougir, et se brise très facilement entre le pouce et l'index en laissant apparaître un gros grain blanc. Celui-ci est immergé dans de l'eau courante selon le procédé du rouissage – qui lui communique ses notes musquées, un parfum animal qui n'est pas sans rappeler celui d'une andouillette –, et foulé au pied deux fois par jour pour qu'en s'entrechoquant les pulpes se décomposent naturellement. L'opération se prolonge une bonne semaine, puis les lots sont rincés à grandes eaux pour évacuer les péricarpes résiduels. A titre de comparaison, le poivre noir est récolté avant maturité,

blanchi dans l'eau bouillante et séché au soleil avec sa peau, qui noircit et se fripe autour du grain. C'est cette pulpe évacuée lors du traitement du poivre blanc qui est chargée d'agent piquant.

**Le Cameroun n'est pas un producteur** de poivre historique comme l'Inde ou le Brésil. Alors, qu'a-t-il de si spécial, ce terroir de Penja? Une terre volcanique bien équilibrée, des collines permettant l'écoulement des eaux nécessaire à la culture du poivrier, qui ne supporte pas l'eau stagnante, un microclimat et un cycle végétatif exemplaire alternant pluies et saison sèche. Le fait que ces conditions soient limitées à une surface de quelques milliers d'hectares justifie qu'un projet d'AOC soit à l'étude. Si le programme parvient à définir cette zone avec précision, à fédérer les petits planteurs et à les astreindre à un cahier des charges intransigeant, le poivre de Penja deviendra peut-être la première appellation africaine. Avec quels bénéfices? Une AOC est comme un statut de réserve naturelle: elle sanctuarise un univers précieux mais vulnérable, et attire l'attention sur un site suffisamment exceptionnel pour être entouré de soins. Pensez aux pommes de terre de Parmentier qui suscitèrent la méfiance des paysans auxquelles elles étaient offertes, jusqu'à ce qu'il soit décidé de mettre les champs où elles étaient cultivées sous bonne garde, et que les gens s'y faufilaient à la nuit tombée pour les dérober. Les bords de route ont toujours été propices au grand déballage de la vie. Les femmes emballées sous vide dans du tissu psychédélique, qui chaloupent en portant un bidon d'eau, un régime de plantains, leur maisonnée sur la tête. Les singes gavés de goyaves roses, les enfants qui vendent leurs prises de poisson-chat devant un mur de pisé rouge comme du sang séché, les vendeuses de forfaits téléphoniques prépayés plus à l'étroit dans leur guérite que des saintes dans leur niche,

les carcasses de pelleteuses végétalisées, les vieux camions chargés de grumes arrachées à la préhistoire, et au loin les palais des rois bamilékes dont la toiture domine la futaie comme des pyramides

argentées. Le monde est plus intensément qu'ailleurs une bousculade, une impossibilité du vide: la nuit n'est pas une absence de lumière. C'est une présence des ténèbres, de la matière noire. Le lendemain, une gaze de mousseline hésite dans l'aube, au dessus du chant minéral des merles métalliques. Puis elle se lève sur le panache des ananas et l'infini un peu sot des bananeraies.

**L'interlocuteur d'Erwann à Penja** est l'ingénieur Dick Scott, expert en botanique, en thés et en liqueurs de malt, qui a appris son poivre aux Indes, au sein du régiment écossais de Seaforth et du Royal Lincolnshire. Ce vétéran de l'empire britannique a servi l'Union Jack à Chypre, en Malaisie, en Papouasie et dans l'Assam avant d'échouer sur les rivages de cet éden équatorial. Ses lianes ont une durée de vie hors du commun, plus d'un demi-siècle pour celles qui remontent à sa jeunesse de troupière en Asie, où leurs cousines ne vivent guère plus que 15 ans. Il s'amuse de ce que ses employés soient devenus « des consultants » dans toute la région. En effet, de plus en plus de petits planteurs ont fait du poivre un revenu d'appoint en marge de leur culture vivrière, et s'approprient cette denrée coloniale qui pourrait bien devenir au Cameroun ce que le cacao est déjà à Madagascar. Un jour, le tournage d'un film vint s'installer sur la plantation. Des familles affluèrent autour de la scène, et il fallut leur demander de sortir du champ de la caméra. Un peu vexés, les fermiers auraient refusé en expliquant avec beaucoup d'aplomb qu'il s'agissait de leur champ.











# CUISINE



QU'IL VOUS FASSE BÉBÉ,  
RÉGÉ DE BÉBÉ : LE TOUT PETIT NOÛT  
DÉVELOPPÉMENT DE L'ÉCRIVAIN



# 25 BISTROTS PARISIENS

# LA TOURNÉE GÉNÉRALE

*Le bistrot est désormais plus qu'un produit dérivé de la marque Paris. C'est une attitude, une liberté de ton, un accent tonique, un tonus postural. Et comme tout le monde s'y perd un peu dans ce flou artistique, voici une revue illustrée de vulgarisation.*

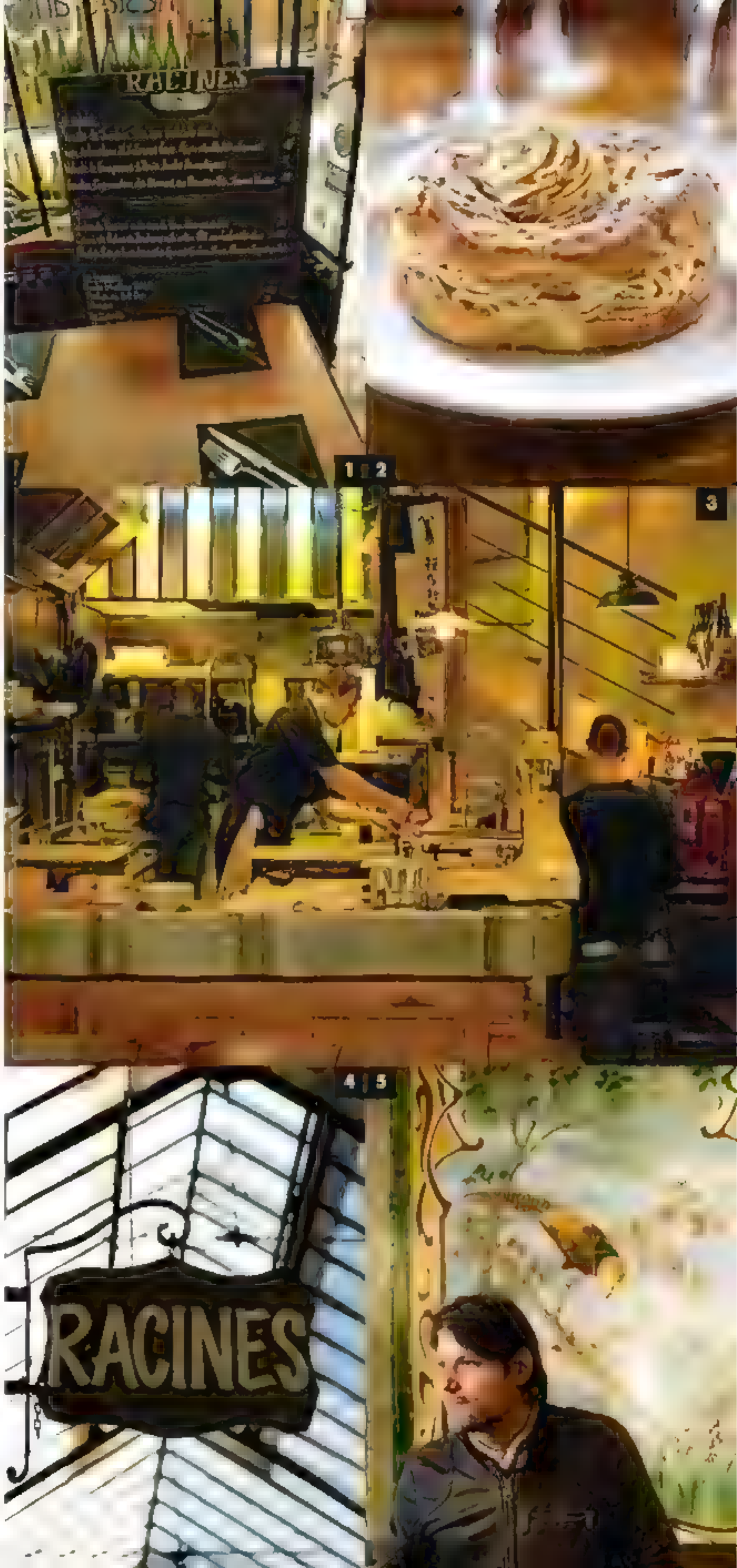
photos Jean-Claude Amiel - réalisatrice Sandrine C...



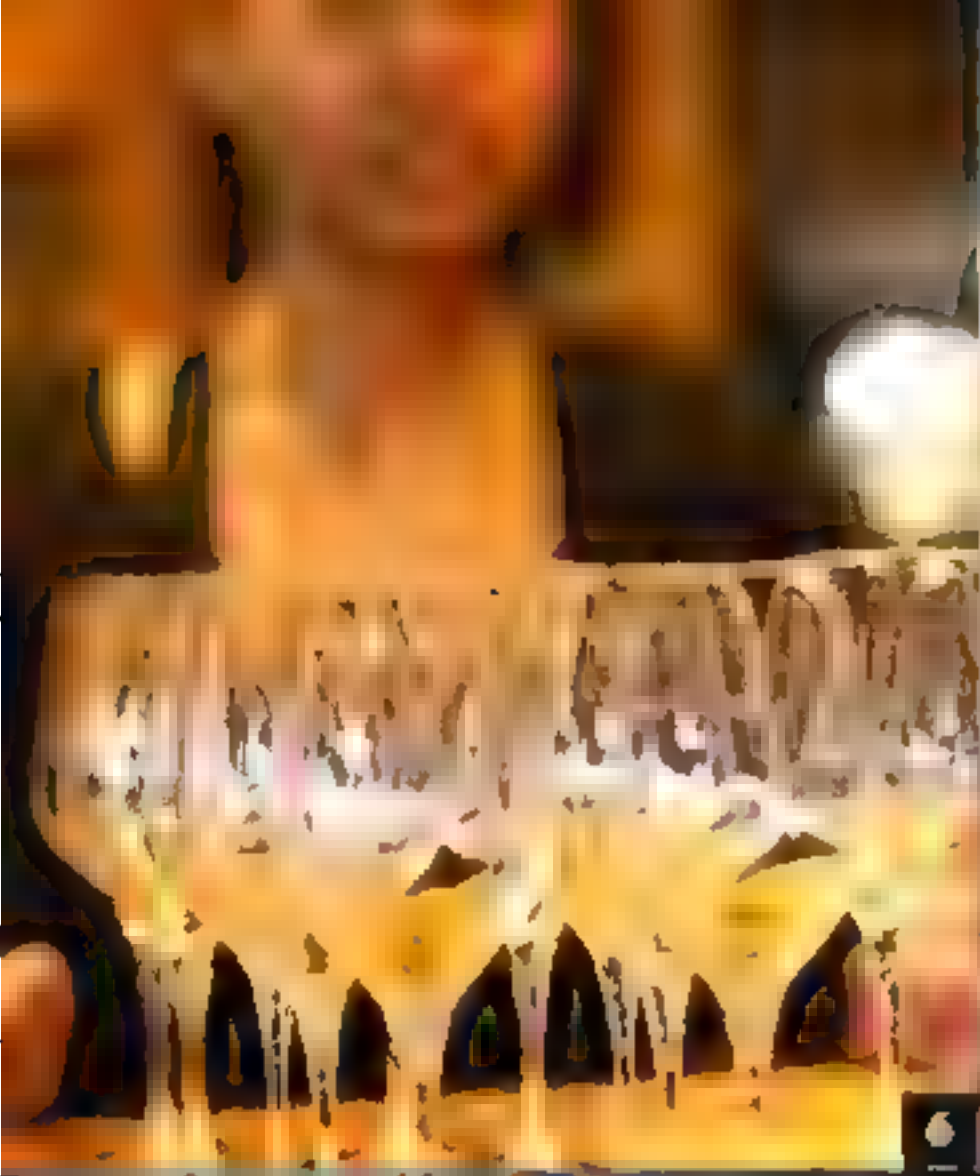
## EVASION PARIS

Il y a des gens qui ne se lassent pas de voir les avions décoller. Agglutinés aux vitres des terminaux d'embarquement, ils semblent douter que ces énormes tas de ferraille vont réellement s'arracher à leur propre pesanteur, sans parler de celle de la Terre, pour aller flotter dans l'air comme des plumes. Et comme on n'arrête pas le progrès, la très vaporeuse restauration parisienne a carrément inventé une catégorie de zincs qui, eux, ne touchent plus le sol. Ce sont les soutes à vivres, les appareils de ras-bord, les poids lourds du petit creux, ceux qui nourrissent les appétits triviaux, les fairs vulgaires, le ventre de Paris. Les bistrotz quoi ? Pourquoi restent-ils sur leur petit nuage ? Eh bien figurez-vous que ce menu peuple pitancier fait tout pour sortir de l'ordinaire. Que cette ombre de la cuisine française aimerait se projeter dans un avenir radieux. Qu'elle ne se contente plus d'avoir de la gueule, qu'elle fait désormais la fine bouche. Bistrot rage. Au fond, elle a compris qu'elle était Paris, que le navire « qui ne sombre pas », selon l'antique devise municipale, s'enliserait dans la vase de la Seine sans les ponts aériens de curieux venus du monde entier rien que pour l'admirer. Qu'on ne moque plus ces amateurs de « bonne chair », fussent-ils viandards, viandeux, viandus ou bidochons. Que son horizon créatif ne serait plus jamais coincé entre la figuration et la tentation de s'abstraire. Elle a même découvert la coquetterie, au point de faire des enfants de l'amour-propre. Ce grand solide parisien est en train de se fluidifier.

En effet, la flotte bistrotière est devenue aussi protéiforme qu'elle était déjà copieuse : il y a les vieux coucous qui squattent les murs depuis la nuit d'étain (Rubis, La Robe et le Palais), les biplans qui font de l'épandage le midi et de la voltige le soir (Deux Amis, Septime), les jets à longs rayons d'action (Vivant, Verre Volé) et les opérations de reconnaissance (Chateaubriand), les chasseurs (de produits au Comptoir du Relais), les ravitailleurs (Petit Vendôme), les planeurs (Baratin), les ULM (Rino), et même les drones (Benoit). Sans tomber dans la psychologie de comptoir, disons que le fuselage évolue, que les vieux ballons laissent place à la géométrie variable, mais que globalement, la morphologie de chaque machine reste la même : un bar, une cave, une carte loquace sans être bavarde. Bistrot a pour étymologie un mot russe qui signifie « vite ». Le bistrot est donc un établissement pour boire et manger vite, un fast-food à la française. Une restauration rapide en plein bang supersonique depuis l'arrivée aux postes de pilotage d'une escadre d'ex-seCONDS de cuisine de plus en plus jeunes à prendre leur envol : le chef du Rino vient de ...







6  
7 8

1, 3 et 4. Racnes est un bistrot radical, un mouchoir de poche qui ne se mouche pas du coude, un petit réchaud à la coquette de vedette américaine dont les rugissements ont réussi à réveiller le vieux Passage des Panoramas.  
2, 6 et 8. Un pons-brest à l'Evasion, ou l'excursion bistrotière en première classe.  
5. Pierre Janco, qui ne s'était pas planté en reprenant Racnes, est en train d'ouvrir un nouveau bistrot qu'il baptisera Vivant, sûrement parce que sa cave ne veut pas ressembler à un caveau.  
7 et 9. A regarder la carte de l'Entredgeu, on se demande qui a dit que les bistrots ne faisaient pas dans la dentelle..  
10 et 11. La Robe et le Palais, une vieille gloire du Châtelet qui fait toujours son petit effet.



9 10



11





●●● La Gazzetta, celui de Cornichon de l'Ami Jean, et certains passent tout juste de l'âge du biberon à celui de biberonner (Sven Chartier, aux fourneaux de Saturnes après avoir essuyé les épiques coups de feu de Racines, n'a pas plus de 24 ans). Signe que ce petit monde est en pleine forme, les banques suivent la tendance et investissent dans ce qu'ils semblent considérer comme une valeur sûre : Paris est une bistropole de croissance.

*Noblesse oblige, la canaillocratie a ses pédigres, ses vieilles souches et ses accélérateurs de particules. Portrait de famille.*

**Les bistronomiques.** Catégorie charnière, ce sont les chevilles ouvrières du nouvel édifice bistrotier, les meneurs de cette révolution de comptoir. Tout aurait commencé sur les hauteurs de Belleville, au **Baratin** (3, rue Jouye-Rouve, 75020, tél. 01 43 49 39 70), l'ancêtre commun à tous les bistronomes. Une certaine Rachel Carena, cuisinière électrique qui compte parmi ses fans des sensibilités aussi contraires que Pierre Jancou (Vivant) ou Inaki Aizpitarte (Chateaubriand), s'était emparée de la soupe populaire, des murs écorchés vifs et de l'accent féroce de Ménilmontant, et avait poussé tout cela très haut jusqu'aux sommets de l'art culinaire. Les cuissons exactes, la fausse modestie des dressages, la souveraine nudité du produit qui relègue la saucière au placard, voilà qui n'était pas pour déplaire à des chefs venus de la gastronomie comme Eric Frechon ou Yves Camdeborde, dont le très germanopratin **Comptoir du Relais** (9, carrefour de l'Odéon, 75006, tél. 01 43 29 12 05), qui ressemble chaque midi à un premier jour de soldes, détient un record de longévité dans le domaine précaire des faveurs parisiennes. Une autre adresse ? Réserver à **L'Entredieu** (83, rue Laugier, 75017, tél. 01 40 54 97 24), c'est vous mettre en lieu sûr.

**Les néobistrots.** Passionnés d'ordinaires héroïques et d'estomacs bien accrochés, la mémoire pleine de tous les lieux communs de la mythologie bistrotière, mais trop neufs pour la vraie nostalgie. Ces jeunes faims de loup ont les crocs qui rayent le carrelage mosaïque et descendent de la gastronomie comme les bobos sont bourgeois avant d'être bohèmes. Chez eux, pas de revival : ils investissent les rogatons pour y vivre des aventures picaresques à leur sauce. Parmi ceux-là, Inaki Aizpitarte s'est positionné en tête de file au volant de son **Chateaubriand** admirablement carrossé (129, avenue Parmentier, 75011, tél. 01 43 57 45 95), où il sert le soir un menu unique déridant, qui garde de l'esprit bistrot l'irrévérence et le culte du terroir. Le midi, ça se passe un numéro de rue plus loin chez ●●●







3 4 5

1, 2, 6, 7 et 8.  
Le bistro Paul Bert, un  
de ces beaux bars qui  
ne vous en raconte pas.  
3, 4 et 5. Rina est un  
microcosme, un abrégé  
de cette cuisine de  
terroir débrouillarde et  
déterminée qui renait  
dans ce genre de petits  
sanctuaires parisiens.



7 8



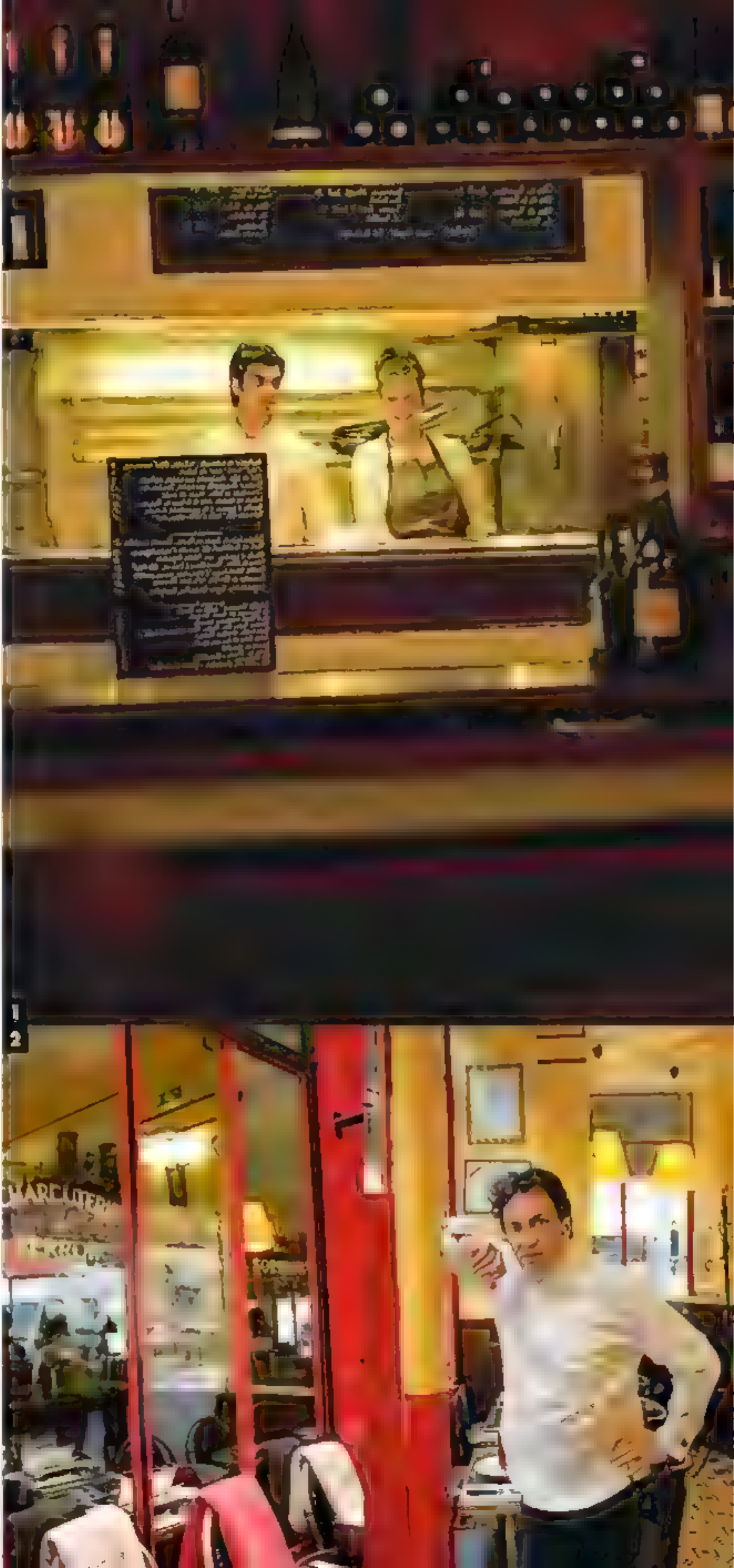


## EVASION PARIS

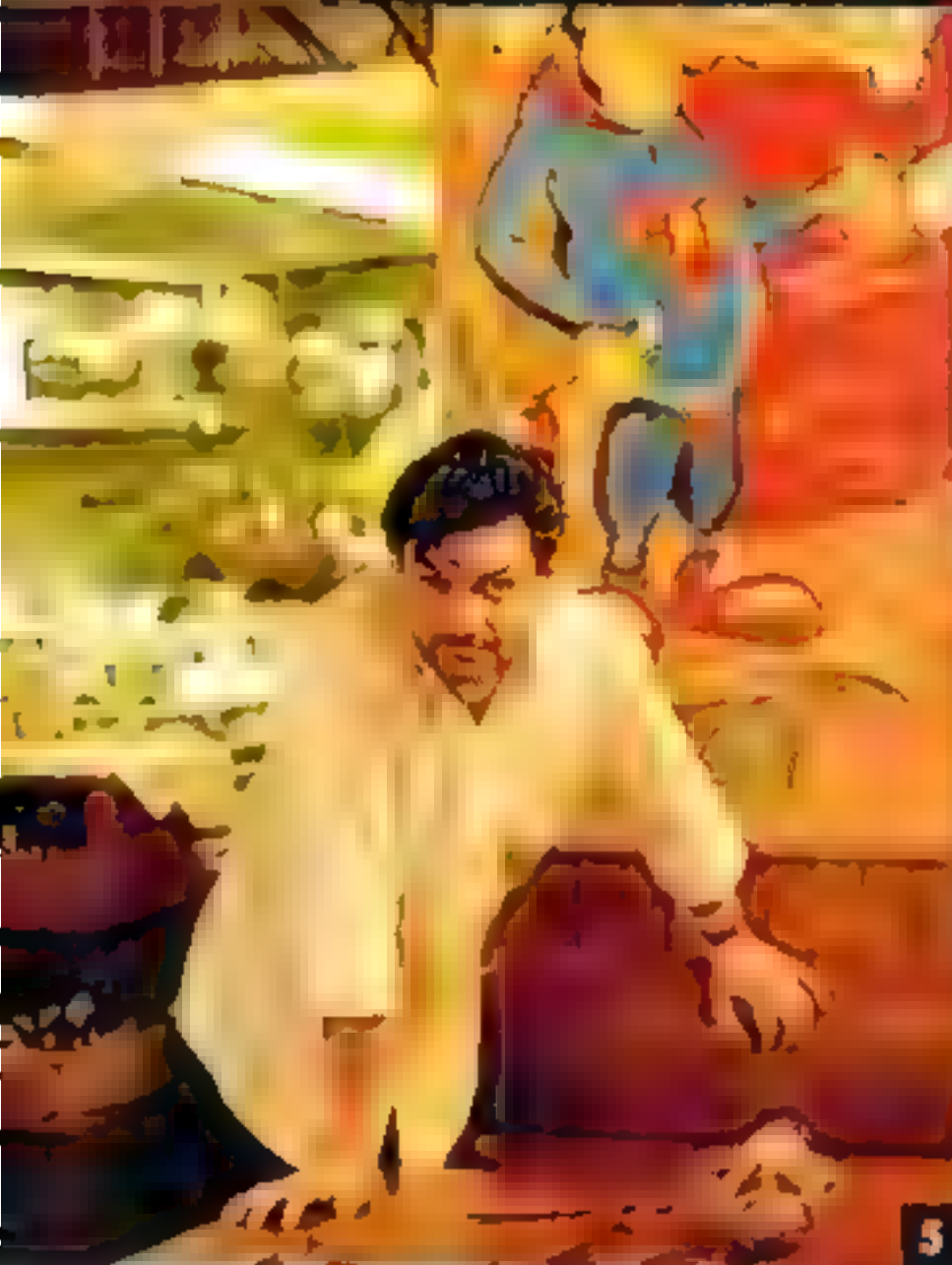
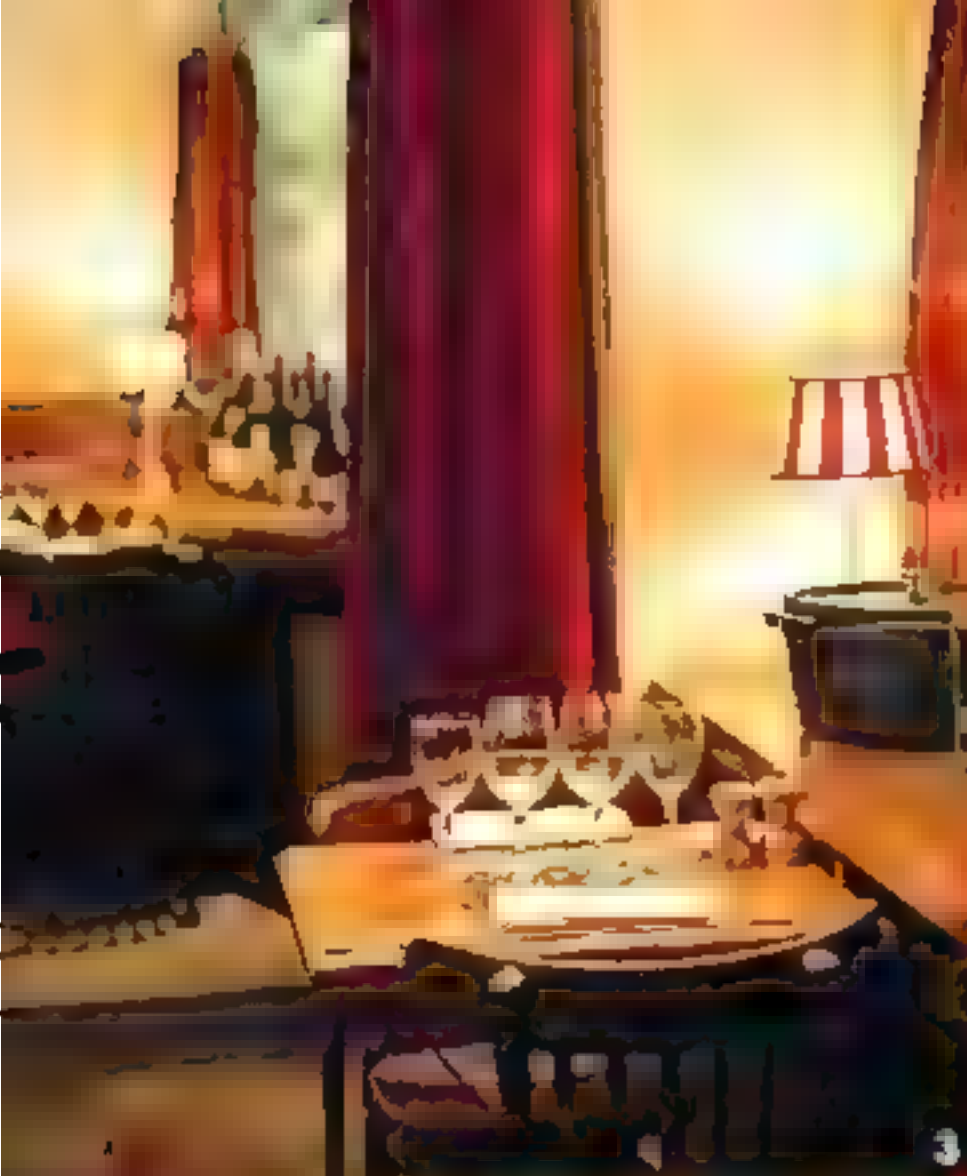
●●● Dauphin (131, avenue Parmentier, 75011, tél. 01 55 28 78 88), héritier du «Château» à la fois légataire universel et fils spirituel. Dans la même catégorie, l'ancien chef de l'Agapè Bertrand Grébaut inaugure en ce moment **Septime** (80, rue de Charonne, 75011), avec une cave bien montée et un bar d'amuse-gueules. En ouvrant **Saturne** (17, rue Notre-Dame des Victoires, 75002, tél. 01 42 60 31 90), le jeune ancien du bistro Racines, Sven Chartier, a troqué quant à lui le piano à bretelles pour le piano à queues. Ici, un minimalisme spacieux tranche avec l'occupation maximum de l'espace chez Racines: la cuisine, «moins sauvage, moins brutale», est assagie par des dressages, des compositions plus recherchées mais moins vailleuses. Les produits en revanche, comme les vins, sont des forces de la nature. Les cannetons à moitié sauvages, les bottes de sept lieues de poireaux crayons grillés au chalumeau, les légumes racines en train de rôtir, les morceaux de viande prélevés à même la carcasse, toujours plus réels qu'une selle d'agneau livrée calibrée sous vide, comme si elle poussait telle quelle sur les arbres

**Le répertoire classique.** C'est le domaine des régimes musclés, des bistrots sexuels, des triomphes en terrain ouvert et à la loyale. On pourrait lui appliquer cette boutade sportive selon laquelle le rugby serait un sport de brutes pratiqué par des gentlemen, et le football un sport de gentlemen pratiqué par des brutes. Un même abîme semble séparer cette culture bistrote et la «haute» gastronomie, dont les chefs ne cuisinent certes pas avec les pieds, mais où la redondance d'esbroufe s'apparente parfois à de l'anhéu. Stéphane Jégo, carrure de deuxième ligne à l'esprit bon enfant, a adopté le tempérament d'une institution basque des beaux quartiers, **L'Ami Jean** (27, rue Malar, 75007, tél. 01 47 05 86 89), tandis que son ancien second vient de puiser un **Cornichon** (34, rue Cassendi, 75014, tél. 01 43 20 40 19) un peu incolore, mais motivé dans ses pousse-pieds au vinaigre de Banyuls, ses pibales fraîches introuvables, ses carrés de cochon Ibaiona rôtis. **A La Régale** (49, av. Jean Moulin, 75014, tél. 01 45 45 68 58), pourtant assise sur le rebord du périphérique sud, on ne joue pas davantage à se faire peur

**Les terroirs coulissants.** Ah quelle jeunesse! Elle redécouvre les recettes ancestrales, elle collectionne les grimoires et les rouleaux de parchemin comme on s'échangeait des vignettes Panini pendant la récré, et puisque personne ne lui a dit que cuisiner c'était la barbe, elle en redemande. **Aux Deux Amis** (45, rue Oberkampf, 75011, tél. 01 58 30 38 13), Mathieu Perez nous a déniché un ●●●







1 et 3. Goupil, c'est l'exclusivité d'un carré d'officiers au bord des maréchaux.  
2 et 6. Le chef du Comptoir du Relais, Yves Comdeborde, un cadet de Gascogne qui ne jure que par Saint-Germain-des-Près.  
4, 5 et 7. Stéphane Jégo et son drôle de zingue, l'Ami Jean,





... magnifique riz noir de la bigotte dans son bouillon de tête de poisson bien tassé et, comme chaque vendredi, des tartares de viande de cheval étaient brillamment harnachés sous leur jaune d'œuf de caille. Ce jour-là Chez Rino (46, rue Trouseau, 75011, tél. 01 48 06 95 85), la carte aussi resserée que ce mouchoir de poche annonçait une soupe de pain aux navets, brandade et boutargue, et un boudin maison avec de l'échine, de l'épeautre, du chou et du pistou pour 20 petits euros.

**Les dandys.** Ce sont les endroits du décor, les faubourgs élégants de la restauration parisienne, les pierres précieuses qui enjolivent la brochette. Au **Bistrot Paul Bert** (18, rue Paul Bert, 75011, tél. 01 43 72 24 01), l'ambiance est aussi dense qu'une enluminure, la cuisine poêle et taillée avec une adresse de joaillier, et en plus le paris-brest vaut largement le voyage. **Racines** niche dans le plus joli passage couvert de Paris (celui des Panoramas, au n°8, 75002, tél. 01 40 13 06 41), golfe miniature du boulevard Montmartre auquel ce modèle réduit de bistrot a redonné des couleurs gastronomiques (d'autres, comme le Passage 53, l'auront suivi dans son sillage). Une cuisine ouverte, des vins nature, une carte abrupte mais exaltée, cela suffit à insuffler aux huit tables de ce sanctuaire un sentiment eucharistique. Et puis il y a **La Grille** (80, rue du Faubourg Poissonnière, 75010, tél. 01 47 70 89 73), qui à cinq décennies près serait tombée dans la classe d'âge des bistrots. Les murs de cet établissement historique, qui n'ont pas dû bouger depuis Napoléon, sont tapissés de cuir rouge gaufré comme un système nerveux. On verrait bien Balzac le préférer au Rocher de Cancale pour y déguster un turbot sauvage au beurre blanc, une côte de bœuf ou une tête de veau à la sauce gribiche.

**Les rupins.** Blousons dorés ou blasons noirs, il s'agit des bistrots où le beau linge aime se barbouiller gentiment. Animé par Alain Ducasse, **Benoit** (20, rue Saint-Martin, 75004, tél. 01 42 72 25 76) est sans doute le plus emblématique des « bistrots de grand chef » et l'une des meilleures enseignes de ce Kubrick de la restauration de genre qui dirige une brasserie (Rech), un bouchon (Aux Lyonnais), des auberges et toute une batterie de cuisines très personnelles. Le seul bistrot parisien étoilé au Guide Michelin est aussi biscomu que son quartier de la tour Saint-Jacques : moins racé que le décor des Lyonnais, reste qu'il en impose avec ses portes cow-boy, sa vaisselle filigranée, sa lingère à domicile, son cassoulet dressé sur chariot et ses ris de veau servis à même la casserole. Trois autres institutions de beaux quartiers : **L'Evasion** (7, place Saint-Augustin, 75008, tél. 01 45 22 66 20) ...

## SAINT-JACQUES, POIREAUX ET TRUFFES

Chez Benoit (4 pers.) Entrée / Facile / Bon marché  
Préparation : 25 mn / Cuisson : 34 mn

20 noix de saint-jacques (gardez les coquilles)  
2 échalotes émincées - 200 g de pommes de terre  
4 poireaux fins - 4 branches de thym - huile d'olive  
50 g de beurre doux - 15 g de beurre demi-sel  
5 cl de vin blanc sec - 50 cl de bouillon de volaille  
1 truffe de 30 g + 5 cl de jus de truffe - 1 gousse d'ail

Faites suer les échalotes dans 20 g de beurre doux, avec l'ail écrasé et le thym. • Déglacez au vin, réduisez à sec. Mouillez à hauteur avec le bouillon. • Cuire à frémissements 30 mn. Filtrez. • Faites revenir les poireaux et les pommes de terre émincées dans le beurre restant et de l'huile, salez, poivrez. • Mouillez avec un peu de bouillon, ajoutez le jus de truffe et la moitié de la truffe hachée. La sauce doit être sirupeuse, montez au beurre si nécessaire. • Enfouissez (sur th. 8/240°) les noix badigeonnées de beurre demi-sel pendant 3 mn. • Servez-les dans les coquilles avec la garniture, la sauce et quelques lamelles de truffe, fleur de sel et poivre du moulin.

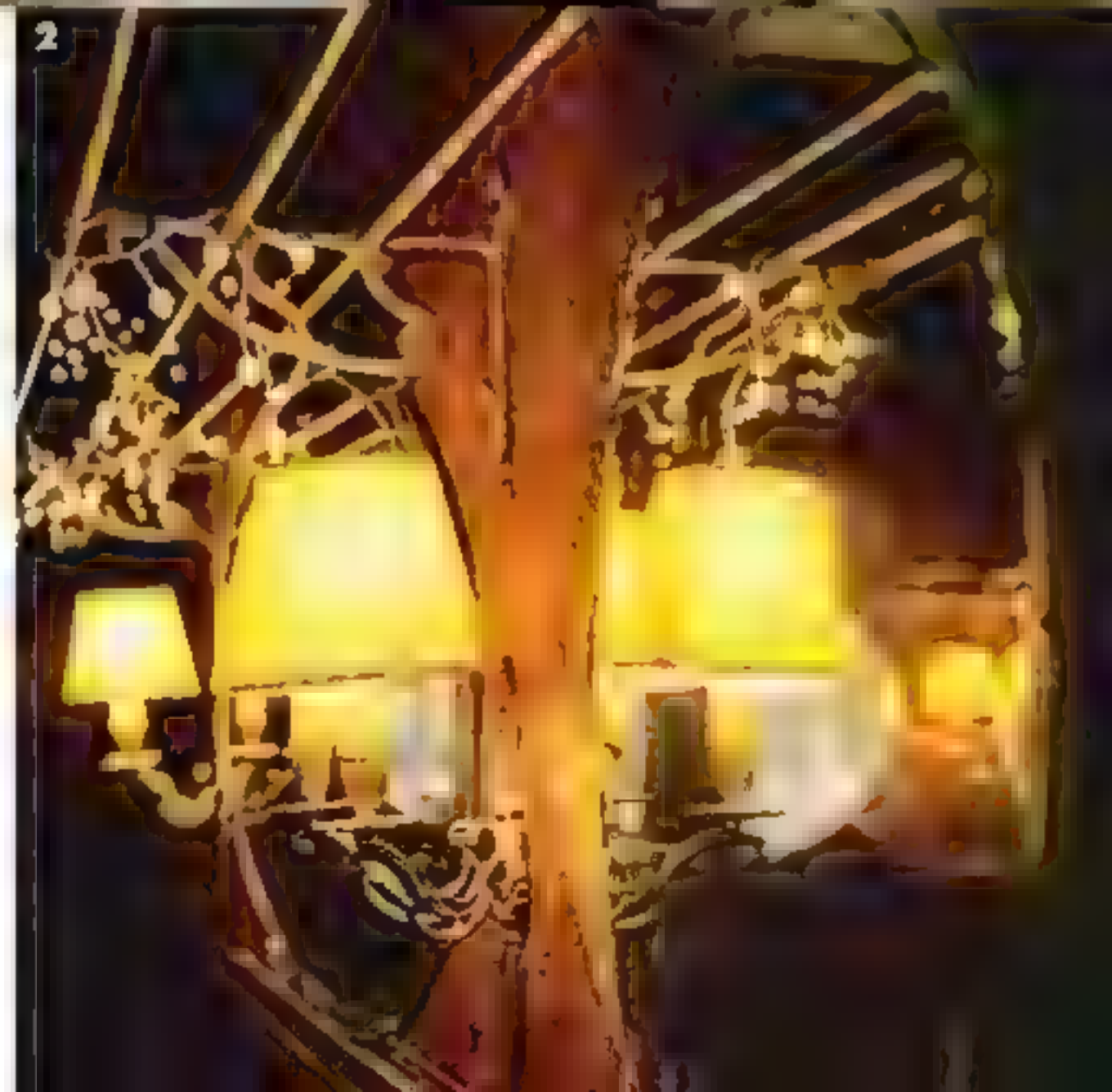


1 et 3. Benoit, le bistrot selon Alain Ducasse, qui multiplie cette formule dans le monde entier.

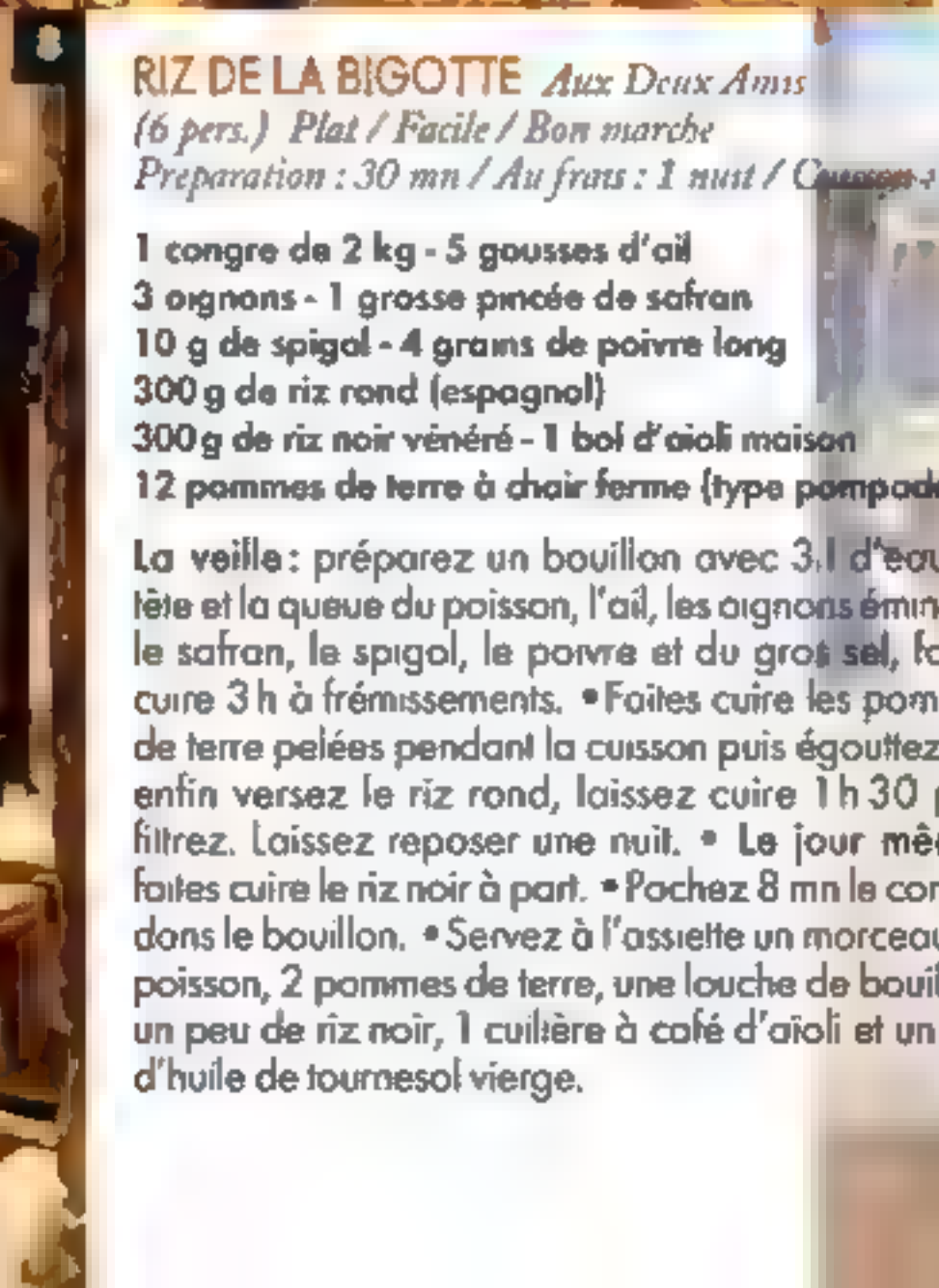
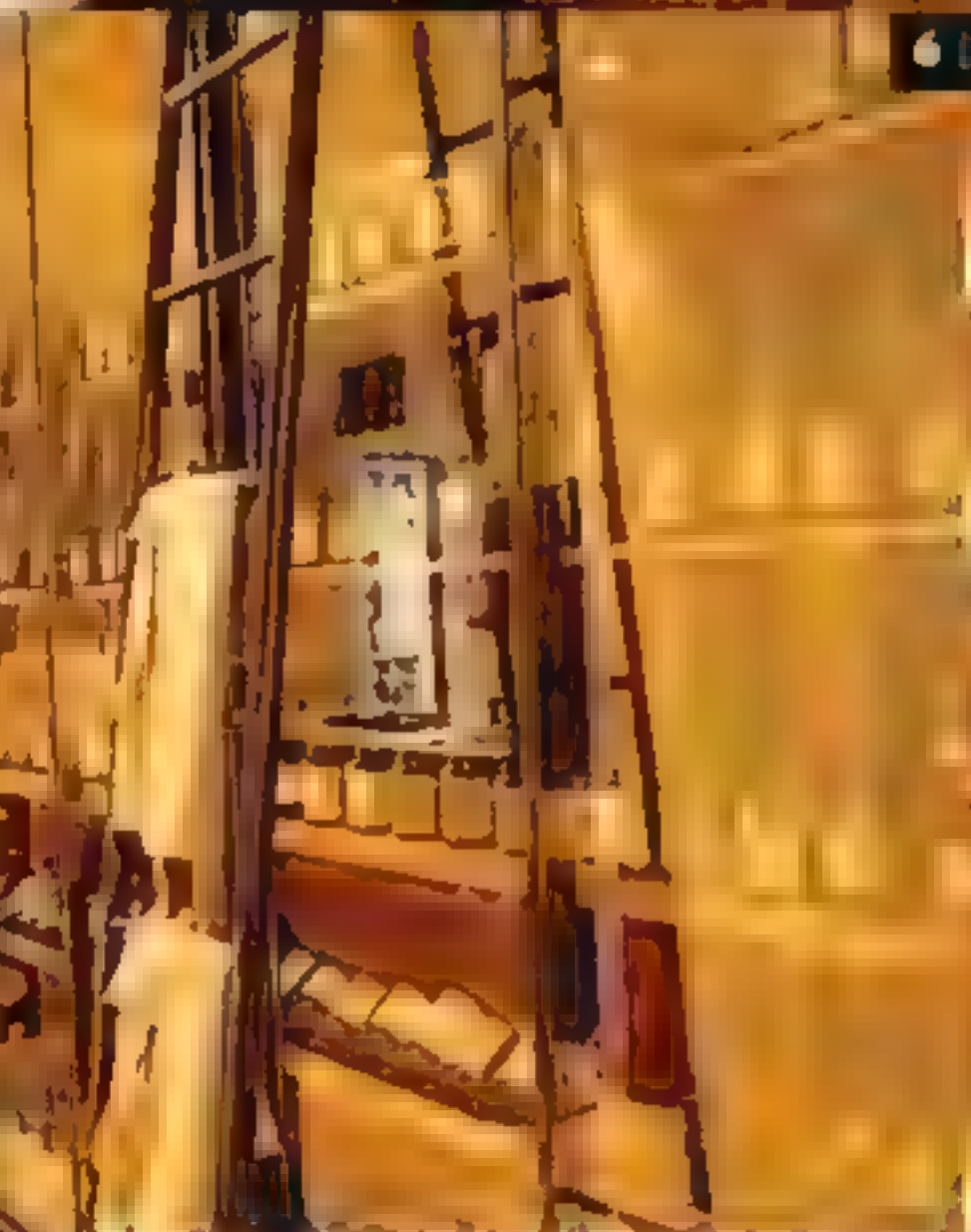
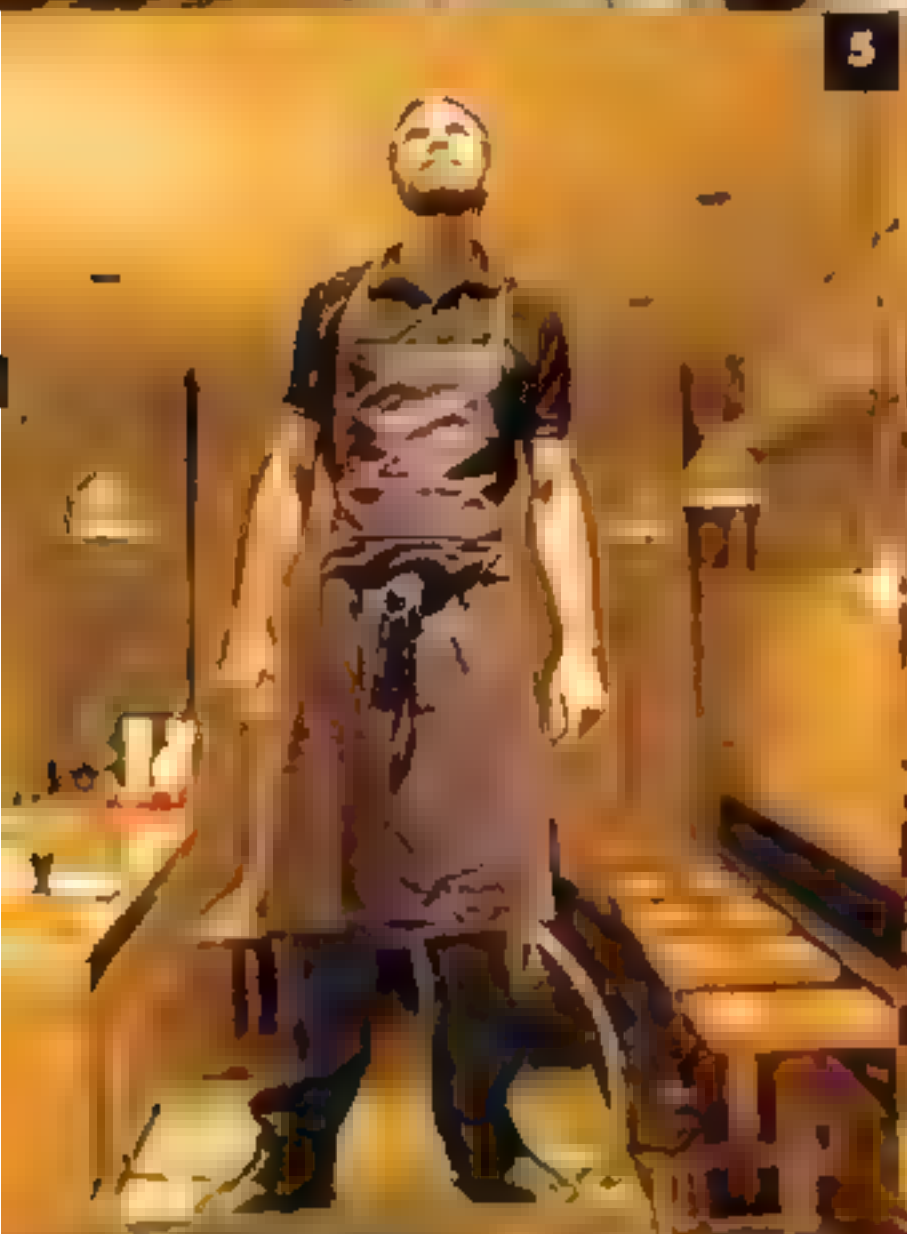
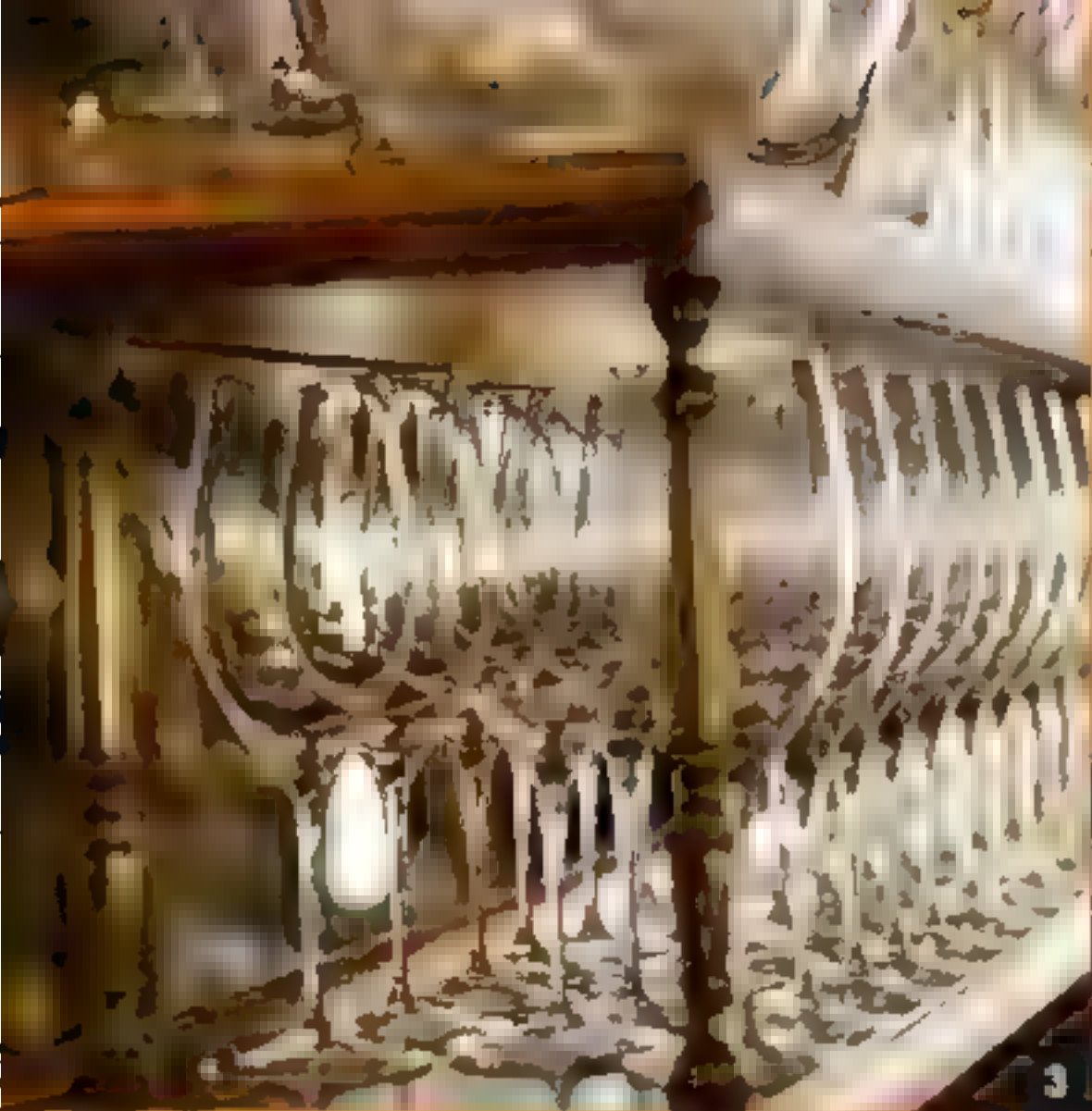
2. La Grille, où la préhistoire bistrotière, voilà un décor qui n'a pas dû beaucoup bouger depuis le 18 Brumaire de l'an VIII.

4 et 7. Aux Deux Amis creuse la connivence du bistrot et de la cuisine de terroir.

5, 6 et 8. Saturne est le nouveau bistrot de Sven Charrier, à mi-chemin entre le naturalisme scandinave et la cave naturelle.







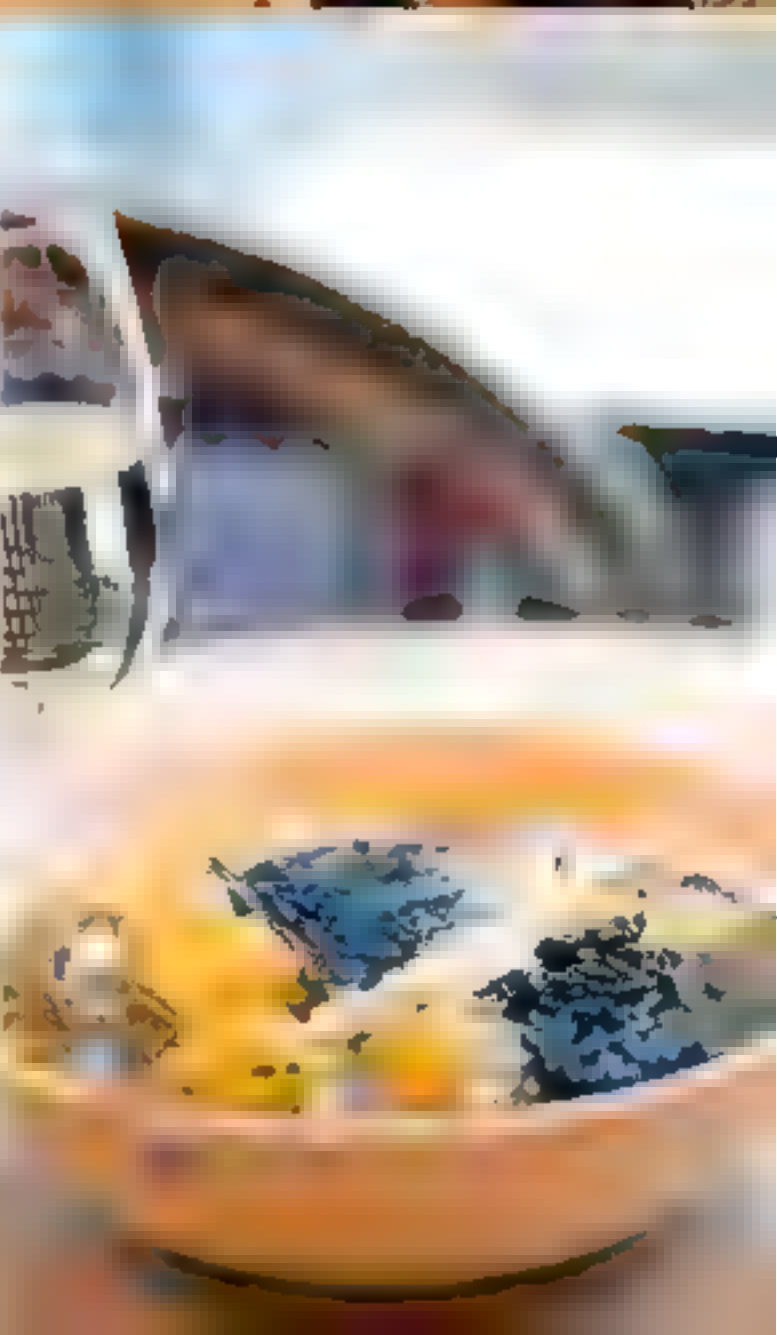
# **RIZ DE LA BIGOTTE** *Aux Deux Amis*

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marche

Préparation : 30 mn / Au frais : 1 nuit / Cuisson : 3 h

1 congre de 2 kg - 5 gousses d'ail  
3 oignons - 1 grosse pincée de safran  
10 g de spigol - 4 grains de poivre long  
300 g de riz rond (espagnol)  
300 g de riz noir vénéré - 1 bol d'aïoli maison  
12 pommes de terre à chair ferme (type pompadour)

La veille : préparez un bouillon avec 3 l d'eau, la tête et la queue du poisson, l'ail, les oignons émincés, le safran, le spigol, le poivre et du gros sel, faites cuire 3 h à frémissements. • Faites cuire les pommes de terre pelées pendant la cuisson puis égouttez-les, enfin versez le riz rond, laissez cuire 1 h 30 puis filtrez. Laissez reposer une nuit. • Le jour même : faites cuire le riz noir à part. • Pochez 8 mn le congre dans le bouillon. • Servez à l'assiette un morceau de poisson, 2 pommes de terre, une louche de bouillon, un peu de riz noir, 1 cuillère à café d'aïoli et un filet d'huile de tournesol vierge.





[illegible]

1992

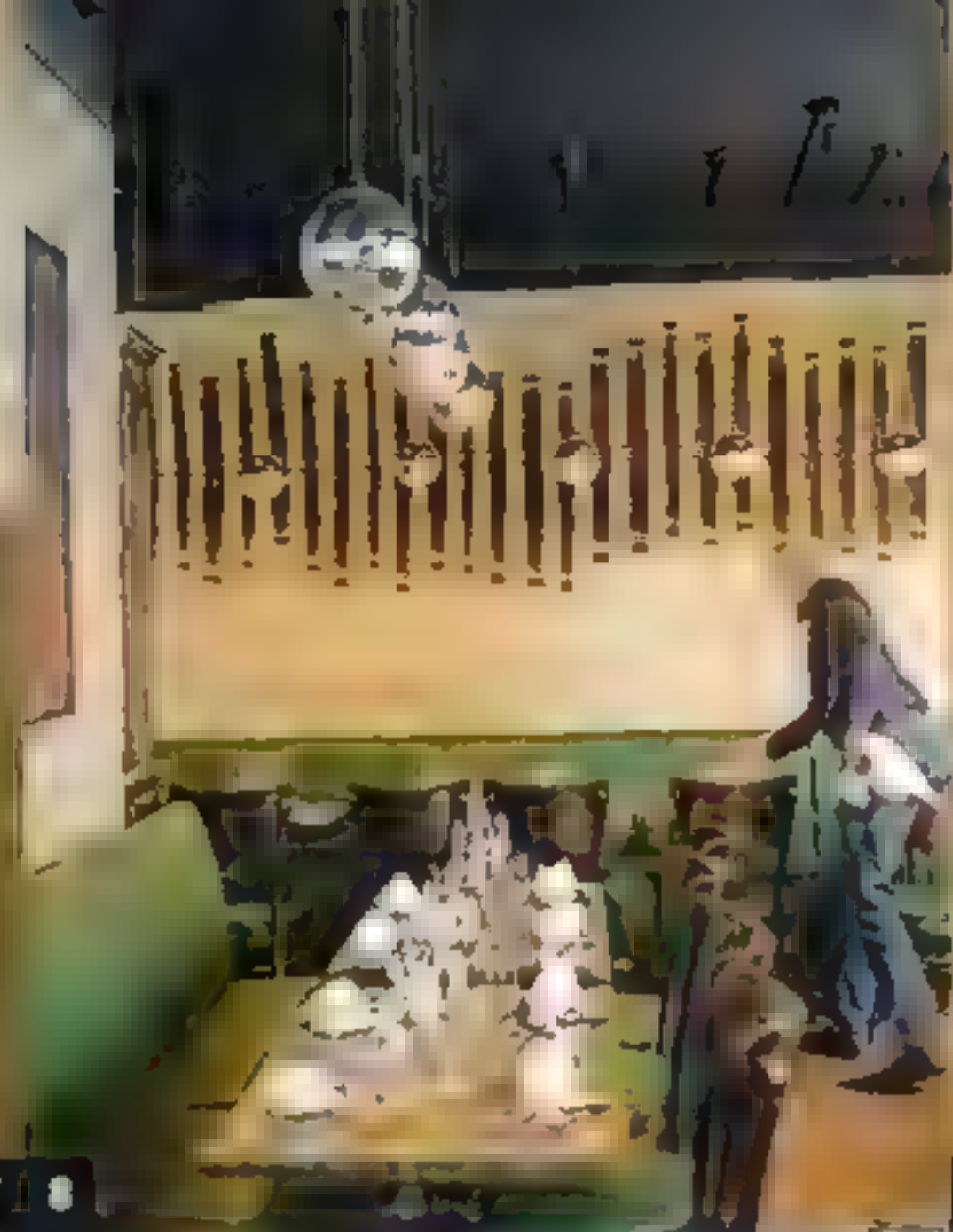


4



A photograph of two chefs in a kitchen. They are wearing white long-sleeved shirts and blue aprons. The chef on the left is holding a large metal bowl, and the chef on the right is holding a large metal spoon. They are both looking down at their work. The background shows kitchen equipment and shelves.





7 8

9

**10** 1 et 3. Le Rubis, vieille pierre à deux pas du marché Saint-Honoré.  
2 et 4. Au Petit Vendôme, le dernier bougnat de la capitale, aussi droit dans ses bottes que la grande colonne attenante.  
5 et 6. A L'Entredéu, on soigne le style.  
7, 8, 10 et 11. Un ancien second de l'Ami Jean a ouvert le Cornichon, ou le bistrot cérébral version rive gauche.  
9. Chez Septime, la révolution bistrotière prend de la hauteur  
12. Inaki Aizpirarte, chef du Chateaubriand et du Dauphin.

11



12





## EVASION PARIS

●●● l'excellent Goupil (4, rue Claude Debussy, 75017, tél. 01 45 74 83 25) et le bien nommé Café des Musées (49, rue de Turenne, 75003, tél. 01 42 72 96 17).

**Les caves à manger.** C'est l'une des vocations premières du bistrot, un principe gravé dans ses statuts. Pourtant, le droit sacré d'y cuver des vins valeureux était tellement bien foulé aux pieds que certains ont estimé nécessaire de se réunir en Constituante. Le Verre Volé (67, rue de Lancry, 75010, tél. 01 48 03 17 34) marie une belle géographie de vins nature avec une carte qui a trop d'esprit pour jouer les escorte-gueule (frites d'Agria à la sauce yuzu-ponzu, encornets de Saint-Jean-de-Luz grillés avec piquilles et câpres). Vivant (43, rue des Petites Ecuries, 75010), c'est la nouvelle adresse de Pierre Jancou, repreneur lumineux à l'origine de Racines, qui nous sert dans de la faïence centenaire une passion pour l'Italie restée hors de l'histoire. Chez lui, les décors ne sont pas seuls à bien vieillir, «mes vins ne sont ni naturels, ni bio, ni biodynamiques. Ils sont vivants».

**Les piliers de comptoir.** Ce sont les vieux monuments de quartiers, les immortels qui tardent à se laisser momifier. Prenez Le Rubis (10, rue du Marché Saint-Honoré, 75001, tél. 01 42 61 03 34), ce «bas relief» de la restauration parisienne situé à deux pas du marché Saint-Honoré. Les mains débattent au-dessus du zinc, les balcons de rouge sont calculés au cordeau, le gâteau de riz, le pied de porc farci, les œufs mayo ont le parler franc de la bistroute. On est quand même loin du mort vivant, non ? La Robe et le Palais (13, rue des Lavandières Sainte-Opportune, 75001, tél. 01 45 08 07 41) tarde à se faire ravalier la façade mais s'avère très à jour en vins nature, et Le Petit Vendôme (8, rue des Capucines, 75002, tél. 01 42 61 05 88) est sans doute le dernier bougnat de la capitale. En tout cas, ses casse-dalle sont les meilleurs de Paris.

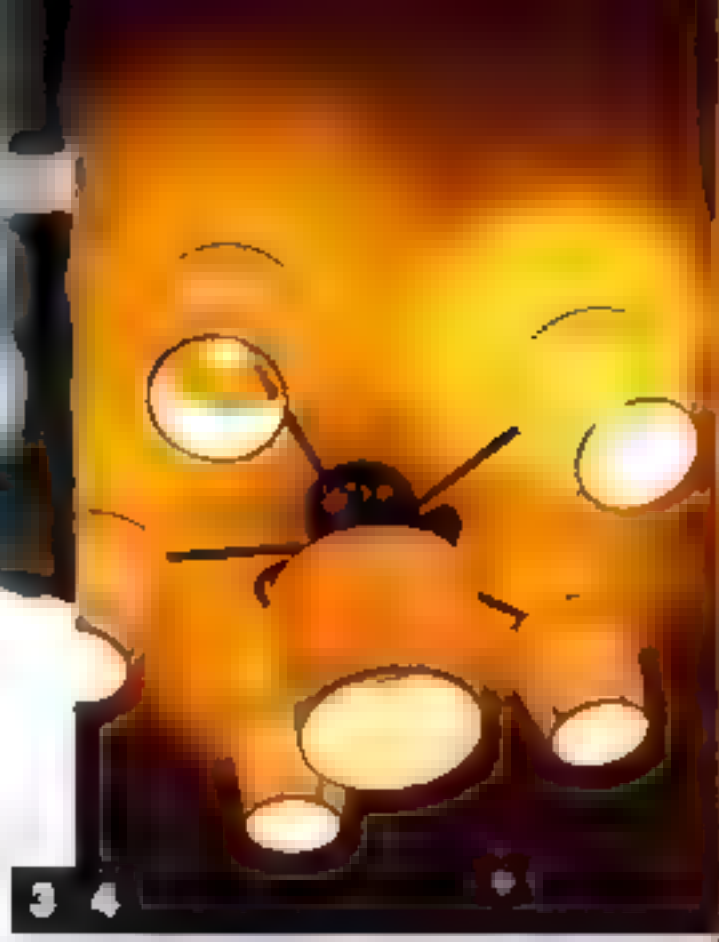
**Les hors classe.** Chez Omar (47, rue de Bretagne, 75003, tél. 01 42 72 36 26), c'est une vieille dame de comptoir où l'on sert le couscous, un plat devenu aussi bistrotier que le paris-beurre. Pas de pot-au-feu, ni de bœuf bourguignon chez Severo (8, rue des Plantes, 75014, tél. 01 45 40 40 91). L'ancien boucher William Bernet ne sert que des grillades ou des tartares hachés minute, et ses viandes d'exception sont élevées au sous-sol dans sa propre cave de maturation. C'est chez lui qu'on trouvera un faux-filet de normande rassis 60 jours, le temps nécessaire à la chair pour confire dans son persillé.



1. Après Yves Camdeborde, c'est Bruno Doucet qui a pris les commandes de La Régolade.  
2. Au Verre Volé, des jolis flacons et une cuisine qui commence à prendre de la bouteille.  
3 et 4. William Bernet, patron de Severo et ancien boucher en cheville avec le grand chevillard Hugo Desnoyer.  
5. Le Boratin, ancêtre de la bistronomie.  
6 et 7. Chez Omar, le bistrot monté en grains.







### RIZ CUIT AU LAIT À LA VANILLE, CARMEL LAITIER

*La Regalade (6 pers.)  
Dessert / Facile / Bon marché  
Prep. 10 mn / Repos 1 h 20  
Cuisson 35-40 mn*

135 g de riz rond  
65 cl de lait  
35 cl de crème liquide  
2 gousses de vanille  
100 g de sucre en poudre

Dans une casserole à feu moyen, versez le lait et la crème liquide. Fendez et grattez les gousses de vanille au-dessus, puis jetez-les gousses. Incorporez le sucre et le riz. Portez à ébullition, puis baissez à feu doux et laissez cuire de 35 à 40 mn. • Laissez refroidir pendant 20 mn à température ambiante, puis 1 h au réfrigérateur. • Dressez le riz au lait dans une coupelle et servez le jour-même, accompagné de confiture de lait, de mûres, de framboises ou de mangue fraîche.





Alba Pezone, 37 ans, est une passionnée de la cuisine italienne. Elle a travaillé dans la gastronomie à Paris et à Rome. Elle est l'auteure de nombreux livres de cuisine. Elle est aussi une passionnée de la photographie culinaire. Elle a écrit le livre "Parole d'Italienne" qui est un recueil de recettes italiennes.

# ALBA PEZONE



Véritable madeline de mon enfance à Naples, je ne résiste pas au cannoli. Je suis capable d'en engloutir un à moi-même seule ; vous verrez, vous aussi !



## Les frucs d'Alba

Pas besoin de vous lancer dans la fabrication de la pâte à pain, commandez-là à votre boulanger.

Une vraie recette de Pâques à déguster comme à Naples, tiède ou à température ambiante mais pas à la sortie du four: le pain est meilleur lorsqu'il a perdu toute son humidité et que les arômes des différents ingrédients ont eu le temps de «diffuser» dans la pâte!

Important! Suivez bien les temps de repos et les variations de température pour la cuisson du casatiello (à 5° près évidemment, tout dépend de votre four), c'est la réussite assurée.



### CASATIELLO NAPOLETANO (6-8 pers.)

*Dessert / Facile / Bon marché*

*Prép. : 20 mn / Repos : 30 mn / Cuisson : 45 mn*

500 g de pâte à pain - 2-3 œufs biologiques ou de plein air

150 g de provolone - 50 g de parmigiano râpé

150 g de charcuteries mélangées (pancetta, jambon de Parme, salami Napoli, ...) - poivre noir du moulin - huile d'olive vierge extra

Mettez la pâte à pain dans un saladier, filmez-la et gardez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser (1). • Préparez des œufs durs : dans une petite casserole d'eau portée à ébullition, faites-les durcir pendant 12 mn. Écalez-les, hachez-les grossièrement.

• Rôpez les fromages grossièrement. • Détaillez les charcuteries en petits dés. • Préchauffez le four sur th. 7-8/230°. • Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte à pain en un rectangle de 1/2 cm d'épaisseur (2). • Répartissez dessus tous les ingrédients : charcuteries, fromages, œufs durs. Poivrez au moulin. • Enroulez la pâte sur elle-même, en la serrant légèrement, pour former un gros « saucisson » (3). • Posez-le dans un grand moule à savarin métallique huilé (ou bien donnez-lui la forme d'une couronne que vous poserez directement sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé). • Laissez lever à température ambiante pendant 1/2 h. • Au bout de ce temps de repos, badigeonnez le casatiello d'huile d'olive (4) et enfournez-le pendant 10 mn à th. 7-8/230°, puis baissez la température à 200° et poursuivez la cuisson encore pendant 30-35 mn : le casatiello doit être bien cuit et doré. • Servez entier ou découpé en tranches épaisses.

**à table +** Le provolone est un fromage au lait de vache à pâte pressée non cuite qui fond parfaitement à la cuisson. > Poivrez bien avant de rouler la pâte pour relever la farce. > Accompagnez la dégustation du casatiello d'une belle salade de pousses d'épinards, roquette, mâche... d'herbes aromatiques (coriandre, estragon, cerfeuil...) et de mozzarella de bufflonne ou burrata crémeuse.





Les tendances similaires



avant d'être à leur



NOUVEAU FORMAT POCKET

1€



POUR LA GÉNÉRATION QUI VEUT TOUT TOUT DE SUITE

FOR THE **NOW** GENERATION

MAGAZINE

WEB

MOBILE

1

TV



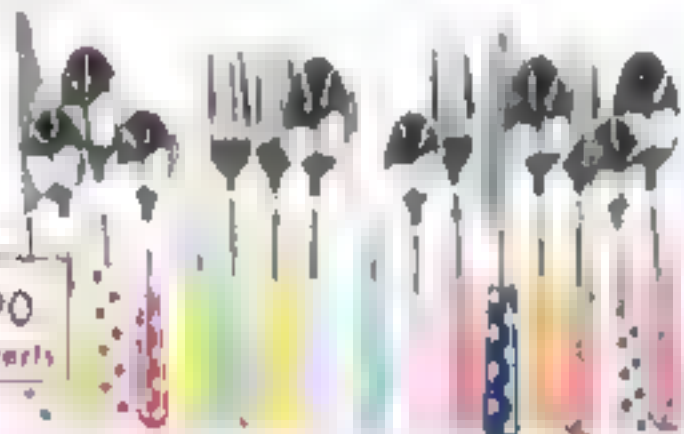
# ELLE à table PASSIONS



**99 €**  
La table

## Table pliante à roulettes

Cadre acier chromé, tab. lites métalqué carbone métal chromé  
4 roulettes Ouverte : 58 x 44 x 80 cm, pliée : 97 x 44 x 14,5 cm  
Rouge (RO), vert (VE)  
LA03E789 99 €



**29€ 90**  
Les 16 couverts

## Le set de 16 couverts

Ménagère de 16 couverts inox à manches  
à pois multi-couleurs, assortiment de 4 fourchettes,  
petites cuillères, couteaux et curettes à soupe  
LA03D713 29,90 €

## Mixeur Bamix

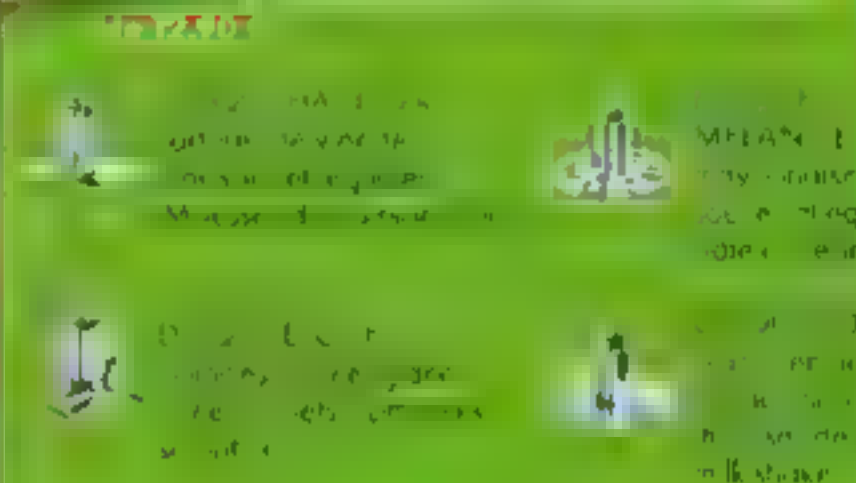
De quoi en faire le bon mixeur ne se peut pas  
comme son nom l'indique. Si en effet rapide et puissant  
il vous permet de mixer et d'émulsionner toute matière  
même en grande quantité. Consomme  
peu : 40 W sans perte de puissance pour autant  
1200 tours/m. Vitesse réglable à 2 vitesses.

Il est livré avec 4 disques : broyeur mélangeur  
à haute vitesse, râpe à gros et à fin, mixeur  
et son couvercle. Il est livré avec des recettes et  
un petit manuel. Mixeur et accessoires offerts  
avec le mixeur que vous achetez.

Avec 750 159,90 €

soit 0,50 € à son participation

1200 tours/m. Vitesse réglable à 2 vitesses.



## Les 6 assiettes

Pour une 22 cm  
LA03772

**35 €**

Les 6 assiettes

**159€ 90**

Mixeur + Accessoires  
+ 1 livre OFFERT

### 3 FAÇONS DE COMMANDER

**TELEPHONE** : de 8h30 à 20h sauf le samedi de 9h à 18h **OU** **PAR LA POSTE** **OU** **DE L'ETRANGER** par carte bancaire ou par chèque. Paiement par CB uniquement.

**RETOUR** : Bon à retourner à Boutique ELLE PASSIONS 2P 13657 5903 ROUBAIX. **OU** **PAR LA POSTE** **OU** **DE L'ETRANGER** par carte bancaire ou par chèque. Paiement par CB uniquement.

### BON DE COMMANDE

N° de client : \_\_\_\_\_  
Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

☐ Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande

Produit	Quantité	Prix unit.	Prix total
Mixeur Bamix (red, vert, blanc)	1	159,90 €	159,90 €
Table pliante	1	99 €	99 €
Les 6 assiettes (voir catalogue La Cécile Longue)	1	35 €	35 €
Le set de 16 couverts (voir catalogue La Cécile Longue)	1	29,90 €	29,90 €
Bouteille à soupe plastique	1	11,90 €	11,90 €
6 intercalaires (boîte recette)	1	5 €	5 €
200 livres (boîte recette)	1	7 €	7 €
Boîte à soupe + 200 livres + 6 intercalaires	1	24,90 €	24,90 €
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)			+7,50 €
<b>Total en euros</b>			<b>299,90 €</b>

Offre valable jusqu'au 31/12/2011.  
L'association sous 8 jours pour les commandes en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 5 jours.

Je joins mon règlement (libellé à l'ordre d'ECEP) :

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB : \_\_\_\_\_

Date de validité : \_\_\_\_\_ Clé de contrôle : \_\_\_\_\_

(à coller au dos de la CB)

☐ Ma commande atteint 75 €, je paie en 3 fois, sans frais et vous autorisez à débiter mon compte bancaire

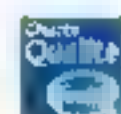
Signature : \_\_\_\_\_



Afin de mieux vous connaître : Êtes-vous abonné(e) ? ☐ oui ☐ non

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Siège social : ECEP, 149 rue Anatole France 92 392 Levallois-Perret Cedex





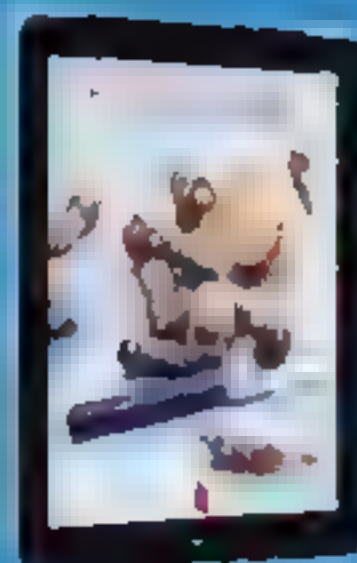
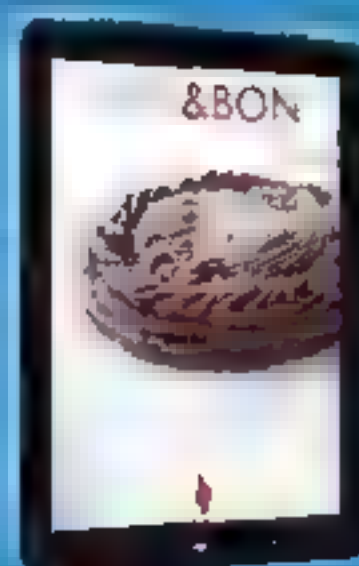
à table

TELECHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION  
ELLE A TABLE SUR IPAD



## NUMBER OFFERT

DISCOVERING  
INTERACTIFS



## DES COACHINGS EN MUSIQUE

DES REPORTAGES  
EN VIDÉO

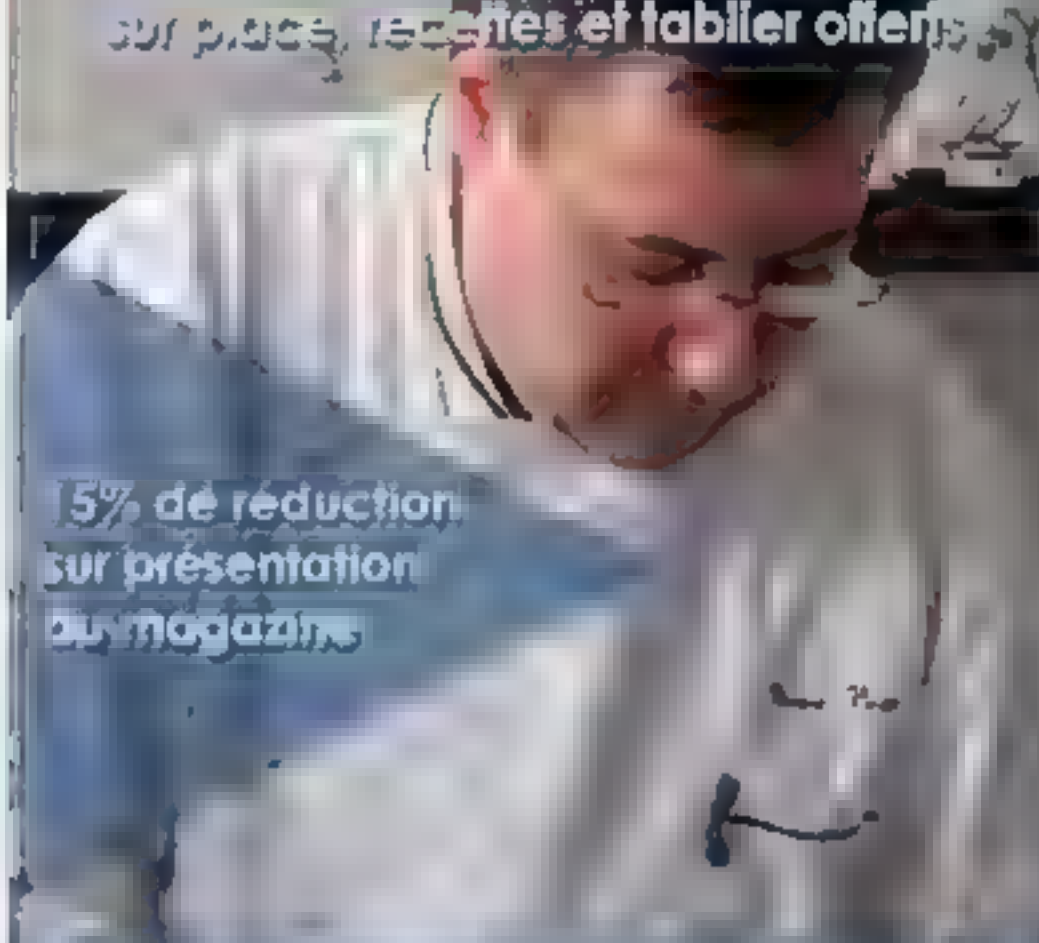
Vivez une nouvelle expérience gourmande et pleine de surprises avec  
le seul magazine culinaire proposant son application sur iPad



## Ad Store



**Cours des chefs avec dégustation,  
sur place, recettes et tablier offerts**



**15% de réduction  
sur présentation  
du magazine**

**Venez apprendre les astuces et les trucs  
d'un professionnel et  
profitez de 3 heures de plaisir**


Atelier de cuisine "Les coulisses du Chef"  
Le Chef Olivier Berté  
7 rue Paul Lelong 75002 Paris  
Tel : 01 40 26 14 00

[www.coulissesduchef.com](http://www.coulissesduchef.com)

**RESTAURANT  
CASA DE ESPANA**

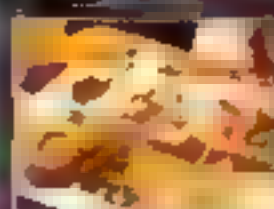
Dans un cadre agréable, avec 40 tables espagnoles et de produits locaux authentiques partageront un moment dans la convivialité. Venez savourer les spécialités espagnoles tels que la Paella, le Zarzuela ou encore des tapas, des pinchos, qui vous plongeront dans l'univers espagnol.

- Menu Midi (changeant tous les jours) à 12€ : Entrée + Plat + Café
- Assortiment de 5 Tapas froides à 13,50€ et chaudes à 14,50€
- Paella de Valence à 17€/pers. servi sur un plateau
- Menu à 59€ pour deux pers. (Entrée + Plat + Dessert)



**12€**

72 avenue Ledru Rollin - 12<sup>e</sup>  
87<sup>e</sup> - Boule. Gare du Lyon, Ledru Rollin  
Ouvert 7/7 midi et soir  
Réservation 01 43 41 55 11



**11€**

2 rue Guénot (près de 203 bis  
Voltaire) - 11<sup>e</sup>  
M<sup>o</sup> Nation  
Ouvert tous les soirs  
Réservation 01 43 71 76 04



**Autour du Cigare**  
**Autour de la Table**

La Cave

[www.nectar54.com](http://www.nectar54.com)

&  
de tous les gourmets et gourmands du monde.

"Nectar 54 sélectionne ses produits  
avec une attention toute particulière  
pour n'offrir que le meilleur"

Un service "premier" pour ses clients  
membres de son  
Livraison active

■ DISPONIBLE SUR PLACE

■ LIVRAISON PERSONNALISEE





## Dourthe

**Château Pey La Tour 2010**

Fruit d'une vinification originale en rosé de pressée et issu de cabernet franc, cabernet sauvignon et merlot, le Château Pey La Tour est un Bordeaux rosé qui excelle pour sa richesse aromatique, sa robe rose pâle légèrement bleutée et un élevage sur lies fines qui harmonise la fraîcheur et la structure des trois cépages qui le composent. Une merveille pour les prochains beaux jours ! Disponible dans les grandes surfaces autour de 4 €. Plus d'infos sur [www.dourthe.com](http://www.dourthe.com) et au 05 56 35 53 00.



## Old Dutch Master

Le gouda vieux, une vraie personnalité. Autant affiné que raffiné, ce fromage à la texture marbrée piquée de cristaux de sel est l'un des fleurons du terroir hollandais. Fromage de caractère, au goût unique apporté par un affinage sur des planches de bois d'épicéa, il connaît un grand succès auprès des chefs français qui l'utilisent dans de nombreuses recettes, mais aussi auprès des amateurs de fromages qui se laissent séduire par sa vraie personnalité. Disponible à la coupe chez les fromagers et dans les grandes surfaces. Plus d'infos sur [www.olddutchmaster.fr](http://www.olddutchmaster.fr)



## Leffe

Un kit de dégustation très complet. Ce coffret découverte vous propose une bouteille de Leffe 9° (25 cl), une Leffe Blonde (33 cl) et une Leffe Ruby (25 cl) accompagnées de deux verres colice (25 cl), d'un magazine l'Effervescence, d'un Guide de dégustation comprenant une description de chaque variété de Leffe et des recettes spécialement élaborées pour Leffe par Hélène Darroze (chef étoilé au Guide Michelin), et enfin un bon d'échange dans les hypermarchés Carrefour contre trois packs de six bouteilles de 25 cl parmi les six variétés de Leffe (les trois citées ci-dessus plus Leffe Radieuse, Leffe Brune, Leffe Triple). Coffret Vivabox, 21,90 €. Plus d'infos sur [www.leffe.com](http://www.leffe.com)



## Andros

Un nouveau délice fruitier

Délice d'Abricot est un dessert concocté avec des abricots cueillis à maturité pour un maximum de gourmandise. Sans arômes, sans colorants et sans conservateurs, les Délices fruitiers d'Andros garantissent une pureté des fruits dans des recettes goûteuses où dominent des gros morceaux de fruits fondants qui laissent exprimer leur vrai goût. Délices d'Abricot d'Andros, dans les grandes et moyennes surfaces, 2,20 € les 4 pots. Plus d'infos sur [www.andros.fr](http://www.andros.fr)



## Giffard

Une crème de pamplemousse pure gourmandise. Obtenue à partir d'extraits naturels de pamplemousse, la crème Giffard se distingue par un nez légèrement zesté et floral, une bouche très aromatique, équilibrée entre l'amertume, l'acidité et le fruité et une note zestée en fin de bouche. Idéale à l'apéritif avec un vin rosé, en cocktail avec vodka et jus de cranberry ou en nombreuses recettes à retrouver sur le site [www.giffard.com](http://www.giffard.com). Dans les grandes et moyennes surfaces, 5,90 € les 50 cl.



## Oliviers & Co

Découvrez la nouvelle récolte 2011. Les derniers grands crus issus des meilleurs récoltants méditerranéens de France, Italie, Portugal, Croatie, Espagne ou Grèce, sélectionnés par Olivier Verdier pour Oliviers & Co pour l'année 2011 sont d'une finesse de parfum rarement atteinte, d'une suavité et d'une subtilité de goût sans équivalent. 19 € la bouteille de 50 cl. Plus d'infos sur [www.oliviers-co.com](http://www.oliviers-co.com) et au 01 42 74 38 40.



# ABONNEZ-VOUS À

## ELLE à table

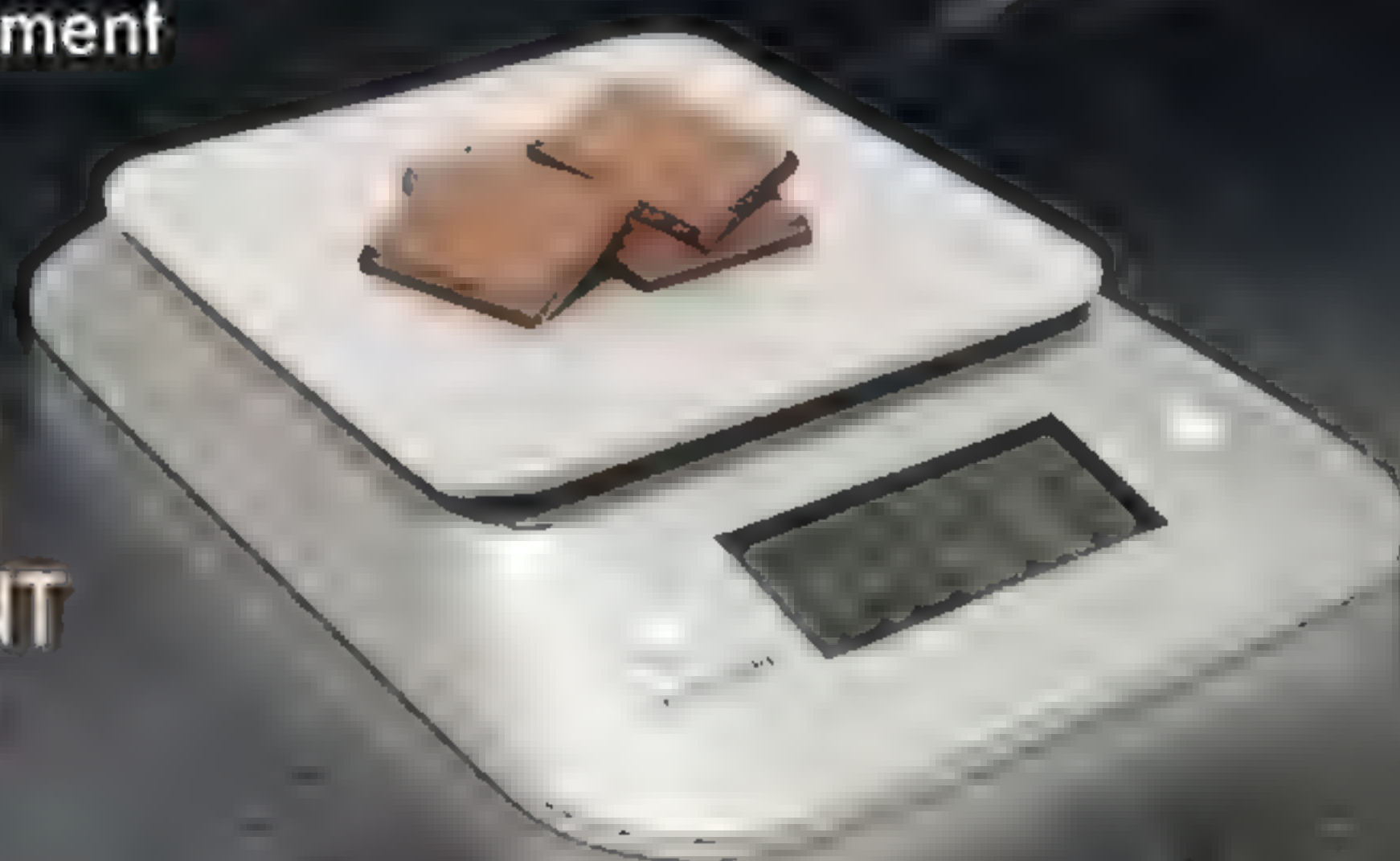
1 an d'abonnement  
(6 numéros)



POUR  
**15€**  
SEULEMENT  
au lieu de 24€

+

**EN CADEAU**  
**LA BALANCE**  
ELECTRONIQUE DE CUISINE



Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

ET481

**OUI**, je désire m'abonner à ELLE à table grand format 1 AN - 6 numéros pour **15 € seulement** au lieu de 24€.

**EN CADEAU**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins marketing par ELLE à table et ses partenaires.

Choisi mon règlement par

☐ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

☐ N° \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_  
Mois Année

Offre valable 2 mois exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, nous vous enverrons sous 10 à 15 jours 6 numéros de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ 1 kg de produits de cuisine par colis séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros et/ou le colis à votre simple demande. Mécanisme et adresse : le dico d'adresses et de coordonnées des données concernant les abonnés peut être consulté auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes tiers. Haribo France, 49 rue Anatole France, 92534 Levallois-Perret cedex. RC S.M. 518 632 419. Tél. 01 32 77 63 00.



AM  
PML

LA MAISON



**Président d'honneur**  
**Direction de la rédaction**  
**Rédaction en chef**  
**Direction de la création**  
**Direction artistique**  
**Secrétariat de rédaction**

**Assistante de rédaction**  
**Collaboration :**

Natasha Arnault - Julien Bouré - Michel Caigneau  
 Clotilde Dusoulier - Christophe Feider - Frédérique de Granvilliers  
 Marie Lefebvre - Veronique Legeais - Claude Malbec - Alba Pazon  
 Elodie Rambaud - Nathalie Redard - Emmanuelle Robin

**Rédaction en chef technique**  
**Photothèque**

**Promotion Relations Extérieures**  
**Marketing Direct**

**Diffusion**

**Rédaction** 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret  
 Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.  
 E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com

**Lagardère Active International**

**Directeur général** Jean de Boisdelle

Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué

Bernard Saux, Directeur opérations réseaux

Mathilde de Noes, Responsable syndication

Cristina Romero, Responsable productions

**Publicité : Lagardère Publiant**

10, rue Thierry Le Luron, Immeuble Omega C,  
 92300 Levallois-Perret, tél. 01 41 34 92 79.

Constance Benqué, Présidente

Philippe Pignat, Directeur Général

Aurora Damoni, Directrice Générale Adjointe

Sophie Rougeot, Directrice de publicité

Samira Djehli, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)

Nathalie Félix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen

Sophie Goussu - Fabrice Guillemain - Delphine Minor

Katia Mucha - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,  
 SNC au capital de 78300 €.

**Siège social** 149, rue Anatole-France,  
 92534 Levallois-Perret Cedex.

**Associés :** Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde

**Directeur Général :** Bruno Lesouff

**Directeur de la publication :** Bruno Lesouff

**Editeur :** Philippe Khyr

**Directrice déléguée :** Valérie Meyer-Cazaux

Les marques ELLE® et À TABLE® sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.

Au Canada, les marques ELLE et ELLE À TABLE sont détenues par Franco-Canada

Éditions et Publications Inc et employées sous licence. Hachette Filipacchi Associés est  
 une filiale de Lagardère Active

**Président du directoire :** Didier Guillo

Tous droits de reproduction réservés.  
 Préparation : Hachette  
 Imprimé en France par Printed Alliance  
 53000 exemplaires  
 Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2011  
 © par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948  
 Commission paritaire : 0314 K 78786  
 «CS Montreuil 9 324 286 J 9

Daniel Filipacchi  
 Sandrine Giacobetti  
 Sandrine Giacobetti  
 Yves Goube  
 Virginie Demachy  
 Hélène Mallein  
 1<sup>er</sup> Secrétaire de rédaction  
 Hélène March-Bernard  
 Josette Thailot (maquette)

Didier Fritel  
 Sylvie Garnier

Carole Prud'homme  
 Sandrine Masche, Directrice  
 Charlotte Bouché,  
 assistées de Céline Peronnet  
 Antoine Boiron,  
 Directeur des ventes  
 Sandra Lai-Shin-Kong  
 Nathalie Socher

cim

ELLE

2009

PRESSE  
 PAYANTE

Audience mesurée par  
 AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite.  
 L'Édition assume toute responsabilité pour les documents remis aux rédacteurs, notamment  
 pour les erreurs de transcription ou les erreurs de mise en page. Les photos non publiées  
 ne sont pas rendues. Les informations ou remarques et les adresses non publiées. Les photos  
 non publiées de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire.  
 Les prix peuvent être soumis à des légères variations.

**ABONNEMENTS**

BP 50002 59718 LILLE Cedex 9, tél. 03 77 63 1106.

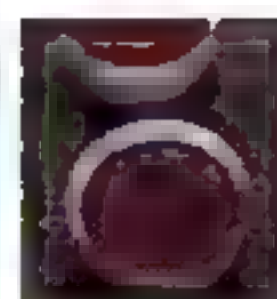
e-mail : abonnements@elleatable.fr

Tarif France (1 an/6 numéros) 17 €.

Etranger : nous consulter au tél. 03 77 63 1106.


Anciens abonnés, tél. 03 20 12 86 01 (1,50 € par numéro, 1,80 € de port).

## INDEX DES RECETTES




Le picto  renvoie à nos fiches-recettes, p. 131

### ENTREES


- p. 72 Dip de foie de morue
- p. 73 Pancakes à la semoule
- p. 73 Petits soufflés à la concomite
- p. 112 Saint-jacques, poireaux et truffe
- p. 22 Salade aux fleurs de capucine et de bourrache
- p. 56 Salade de fenouil et épinards, sésame noir
- p. 54 Salade verte, grenade à croquer
- p. 82 Soupe de céréales au poulet
-  Taboulé de quinoa vert

### PLATS





#### PÂTES, RIZ ET LÉGUMES







- p. 55 Jardinière de légumes
-  Lentilles rissolées, légumes croquants
- p. 57 Penne aux légumes, pesto au basilic
- p. 22 Spaghetti aux fleurs de courgette et de ciboulette

#### POISSONS ET CRUSTACÉS

- p. 88 Croustillant de saumon frais au chou vert
- p. 90 Encornets pil pil
- p. 24 Papillotes de saumon à la mangue, courgettes sautées au basilic
- p. 113 Riz de la bigotte
-  Tartare de lieu jaune et agrumes

#### VIANDES ET ŒUFS

-  Boulettes de dinde au citron et à la menthe, purée orange
- p. 45 Brochettes de gigot et haricots violets
- p. 46 Carré d'agneau en croûte de parmesan
-  Chaussons au porc et au pesto
- p. 43 Curry d'agneau
-  Épigammes d'agneau grillées
- p. 87 Escargots dans une tomate-cerise
-  Filet mignon de porc en croûte de poivre
- p. 53 Filets mignons de porc, petits légumes et grenailles

- p. 49 Gigot de printemps
-  Hamburger maison, raclette et graines germées
- p. 44 Navarin de souris d'agneau, légumes de printemps
-  Pâtes, épinards, ail et lard paysan
-  Pâtes udon au porc caramélisé
-  Pâtisserie d'agneau forcée
- p. 46 Tagine d'épaule, fenouil, poires et fruits secs
-  Tortilla oignon rouge et aneth (sans la retourner)
-  Wok de canard au gingembre et petits légumes

### DESSERTS-FROMAGES

- p. 73 Gâteaux caramélisés au tapioca et crèmes très onctueuses
- p. 62 Mousse au chocolat à la crème, coulis passion
- p. 60 Mousse au chocolat à l'orange et au cacao
- p. 60 Mousse au chocolat blanc
- p. 63 Mousse au chocolat, caramel au beurre salé
- p. 60 Mousse au chocolat cuite
- p. 59 Mousse au chocolat diel, jus de grenade
- p. 59 Mousse au chocolat (recette de base)
- p. 72 Petits cakes au yaourt de chèvre, framboises et pistaches
- p. 117 Riz au lait de ma grand-mère
- p. 76 Tarte au fromage blanc
- p. 24 Tarte framboise-abricot, glace vanille aux noisettes

### DIVERS ET BOISSONS

- p. 119 Casatiello napolitano
- p. 18 Dukkah (mélange d'épices)
- p. 20 Granola
- p. 18 Panch phoron (mélange d'épices)

 retrouvez toutes les recettes sur [www.elleatable.fr](http://www.elleatable.fr)





## OUVERTURES, p. 6-7 et p. 78-79

**La Maison du Chocolat**,  
www.lamaisonduchocolat.com  
{crème de ganache (13 € les 125 g) et  
poudre de cacao (13 € les 200 g)  
**Merci**, www.merci-merci.com

## BEAU & BON, p. 9

**Adresse Beau&bon**  
**Un peu d'humour**  
**Falcon**, www.falconfrance.fr  
**Les Artistes à Paris**,  
www.lesartistes-paris.com  
**Michel Cluizel**,  
www.chocolatmichelcluizel.com  
**Patrice Chapon**,  
www.chocolat-chapon.com  
**Pied de Poule**, www.pieddepoule.com  
**Sur le Sentier des Bergers**,  
www.surlesentierdesbergers.fr  
**Vin de France**,  
www.vindefrance-cepages.org  
**Les couleurs du printemps**  
**A'Rom**, www.galerieslafayette.com  
**Guy Degrenne**, www.guydegrenne.com  
**Juste**, en vente en grandes et moyennes  
surfaces  
**Le Goût est dans le Pré**,  
www.legoutestdanslepre.fr  
**Magimix**, www.magimix.com  
**Sur le Sentier des Bergers**,  
www.surlesentierdesbergers.fr  
**Zuny**, www.zuny.fr  
**Esprit pratique**  
**Ambiance & styles**,  
www.ambianceetstyles.com  
**Ethnic Angel**, www.ethnic-angel.com  
**Fabrikators**, tél. 01 76 71 07 07.

**L'O des Salines**, en vente dans  
les grandes et moyennes surfaces.  
**Virages**, www.virages.fr

**Le plaisir avant tout**

**Aux & Terra**, www.auxeterra.com

**Cha No Ka**, en vente à la Grande Epicerie  
de Paris, 38, rue de Sevres, 75007 Paris,  
tél. 01 44 39 81 00.

**Les Petites Merveilles de Damas**,

www.merveilles-de-damas.com

**Love Birds**, www.ambianceetstyles.com

**Organic**, www.lov-organic.com

**Patrick Roger**, www.patrickroger.com

## CLOTILDE DUSOULIER, p. 18

**Site de Clotilde**,  
chocolateandzucchini.com  
**Epicerie Izraël**, 30, rue François Miron,  
75004 Paris, tél. 01 42 72 66 23

## LES BONNES FEUILLES DE MAÎTRE TSENG, p. 34

**La Maison des Trois Thés**,  
33, rue Gracieuse, 75005 Paris,  
tél. 01 43 36 93 84.  
**Salon de thé Jacques Gamin**,  
133, rue de Turenne, 75003 Paris,  
tél. 01 45 77 29 01.



## AGNEAU DIVIN, p. 42

**Mamie Gâteaux**,  
www.mamie-gateaux.com

## GREEN PEACE, p. 50

**Asa**, dans les magasins Printemps,  
points de vente sur www.printemps.com  
**Mamie Gâteaux**,  
www.mamie-gateaux.com

**Merci**, www.merci-merci.com

**Caravane Emporium**, tél. 01 55 17 18 55.

## RECETTE DE BASE :

### LA MOUSSE AU CHOCOLAT, p. 58

**Asa**, dans les magasins Printemps,  
points de vente sur www.printemps.com

**Bonton**, tél. 01 42 22 77 69

**Le Printemps**, www.printemps.com

**Mamie Gâteaux**,

www.mamie-gateaux.com

**Sentou**, www.sentou.fr

## ELECTRO HOUSE, p. 64

**Showroom Bulthaup Coream Etoile**,

www.bulthaup-etoile.com

**Aga**, www.agafrance.fr

**Bosch**, www.bosch-home.fr

et 0892 698 010.

**Brabantia**, www.brabantia.com

**Brandt**, www.brandt.com

et 0892 02 88 01

**Côté Bastide**, www.cotebastide.com

**Cuisinart**, www.cuisinart.fr

**Electrolux**, www.electrolux.fr

**Hackman**, www.hackman.fr

**Jars**, www.jarsceramistes.com

**Kenwood**, www.kenwoodworld.com

**KitchenAid**, www.kitchenaid.fr

et 0800 600 120

**La Grande Epicerie de Paris**,

www.lagrandeepicerie.fr

**Merci**, www.merci-merci.com

et 01 42 77 01 90.

**Magimix**, www.magimix.com

**Miele**, www.miele.fr

**Monoprix**, www.monoprix.fr

**Moulinex**, www.moulinex.fr

**Nespresso**, www.nespresso.com

et 0800 55 52 53.

**Pakhuisoost**, www.pakhuisoost.com

**Picard**, www.picard.fr

**Riviera & bar**, www.riviera-et-bar.fr

et 03 88 18 66 18.

**Samsung**, www.samsung.fr

**Seb**, www.seb.fr

**Virages**, www.virages.fr

**Whirlpool**, www.whirlpool.fr

**ABONNEZ-VOUS** rapidement et facilement à

**ELLE  
à table/e**

sur : **www.elleatableabo.com**



**LA CUISINE DU PLACARD**, p. 70  
 Ressource, [www.ressource-penture.com](http://www.ressource-penture.com)  
 Tsé&Tsé chez Sentou, [www.sentou.fr](http://www.sentou.fr)  
 UP Utile et Pratique, tél. 09 81 93 07 79

**LES INVENTIONS  
 DU PÂTISSIER FELDER**, p. 74

Cours de pâtisserie  
 avec Christophe Felder

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne,  
 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05,  
 et sur [www.jardindacclimatation.fr](http://www.jardindacclimatation.fr) (rubrique Ateliers Parents)  
 et sur [www.christophe-felder.com](http://www.christophe-felder.com)

A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la  
 Râpe, 67000. Tél. 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.



**COACHING**, p. 80

La Cuisine Paris, [www.lacuisineparis.com](http://www.lacuisineparis.com)  
 80, Quai de l'Hôtel de Ville,  
 75004 Paris, tél. 01 40 51 78 18

Les infos sur les ateliers sont à votre disposition sur  
[www.lacuisineparis.com](http://www.lacuisineparis.com)

Venez redécouvrir notre nouvel espace, situé quai  
 de l'Hôtel de Ville. Vous pourrez vous initier aux cuisines  
 orientales, italiennes et asiatiques en passant par  
 la pâtisserie et la cuisine bistrot bien française dans  
 une ambiance chaleureuse et une vue splendide.

Merci et Jars chez Merci, [www.merci-merci.com](http://www.merci-merci.com)

**CHEF DE RAYON**, p. 86

Le Bristol Paris, 112, rue du Faubourg Saint-Honoré,  
 75008 Paris, tél. 01 53 43 43 00.

**DIX BOUTEILLES**

**FITOU : LA TERRE PROMISE**, p. 92

Château Champ des Sœurs La Tina 2008,  
 infos au 04 68 45 66 74 au domaine ou en ligne sur 1907.fr  
 et 09 70 40 30 37.

Château de Cascastel Renaissance 2008, Maîtres vignerons  
 de Cascastel, infos au 04 68 45 91 74

Cuvée Ancestrale 2007 Bertrand-Bergé,  
 infos au 04 68 45 41 73

Cuvée Chautrus 2007 Domaine du Capitot,  
 infos au 04 68 45 76 98

Cuvée Gabrielle 2008 Château de Nouvelles,  
 infos au 04 68 45 40 03

Cuvée La Cadette 2007 Les Milles Vignes 2007,  
 infos au 04 68 48 57 14.

Le Maritime 2008 Les Vignerons du Cap Les Garrigues  
 2008 Cazes, infos au 04 68 64 08 26

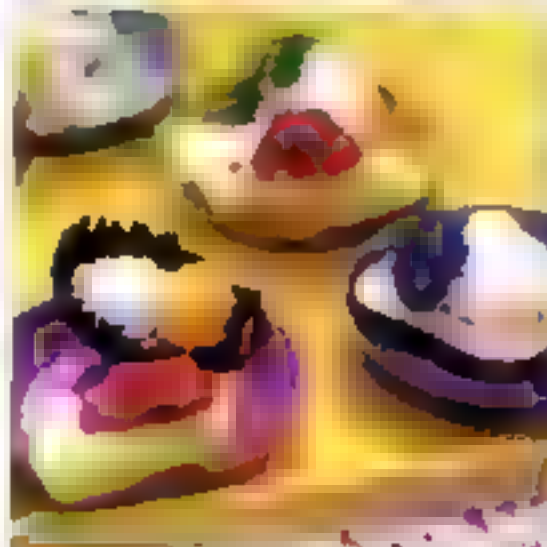
Leucate, infos au 04 68 33 20 41.

Mont Tauch 2008, Les Vignerons du Mont Tauch,  
 infos au 04 68 45 41 08.

Oufi 2008 Mas des Capucins, infos au 06 76 99 80 24.

# à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



## ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :

ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9

e-mail : [abonnements@cba.fr](mailto:abonnements@cba.fr)

[ET 112]

**OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :**

☐ France 17 €

☐ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au 02 77 63 11 06

☐ Je joins mon règlement par cheque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

☐ Je règle par carte bancaire

Voici mon numéro de carte

Signature

N°

date d'expiration

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

Téléphone

Adresse e-mail

02 77 63 11 06

**TAB. ABONNEMENTS ÉTRANGER :**

SWITSE 6 numéros 25 CHF Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à BPNAPRESSE 38 avenue Villed, CH 1227

Canada Tél. 022 308 08 08 e-mail : [abonnements@bnpapresse.ch](mailto:abonnements@bnpapresse.ch) ou [www.bnpapresse.ch](mailto:www.bnpapresse.ch)

EUROPE 6 numéros 17,50 € Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à PARTNER PRESS Rue de la Presse 10, 1070

Bruxelles tél. 02 556 41 00. Par cheque bancaire ou virement bancaire compte n° 2103780879-67

USA 6 numéros \$4 \$ US Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à Express Mag P.O. BOX 2769 Pittsburgh,

PA 15203-2900 Tél. 1 800 363-3110 Fax (514) 355-3222 e-mail : [expressmag@expressmag.com](mailto:expressmag@expressmag.com)

CANADA 6 numéros \$5 \$ CAD Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à Express Mag 55, rue Leclerc

Montréal Québec Tél. (514) 355-3222 Fax (514) 355-3222 e-mail : [expressmag@expressmag.com](mailto:expressmag@expressmag.com)

crédit et débits. Le droit d'accès et de rectification des données personnelles des abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements.

Sous application française par défaut, les données peuvent être communiquées à des tiers.



## VAHINA GIOCANTE

**CÔTE CAVE**, p. 94

### Ses restos préférés

#### A Paris

A Loghja, 58, rue de la Montagne Sainte-Genevieve, Paris 75005 (01 44 07 05 74).

Epicene fine, bar à vin et delices corses d'Olivier, Mathieu Gontier, Nicolas Caumer

Le Così, 9, rue Cujas, Paris 75005,

(01 43 29 20 20)

Le Loir dans la Thérière, 3, rue des Rosiers, 75004 Paris (01 42 72 90 61).

Le Voltaire, 27, quai Voltaire, 75007 Paris (01 42 61 17 49)

Momoka, 5, rue Jean-Baptiste Pigalle, 75009 Paris (01 40 16 19 09)

Rose Bakery, 46, rue des Martyrs, 75009 Paris (01 42 82 12 80)

#### A Nîmes

Hôtel La Maison de Sophie, 31, av. Carnot, 30000 Nîmes (04 66 70 96 10).

La Petite Maison, 11, rue Saint-François-de-Paule, 30000 Nîmes (04 93 92 59 59).

### Ses vins préférés

Cahors Château de Gaudou Renaissance 2008, Fabrice Durou, 46700 Vire-sur-lot (05 65 36 52 93)

Château Lusseau Graves rouge 2006, Berengère Quallien, 33640 Ayguemorte-les-Graves (05 56 67 01 67)

Cuvée Brut Mosaïque Jacquart rosé, Maison Jacquart, 51100 Reims (03 26 07 88 40)

Meursault Les Chevalieres 2009

Domaine Henri & Gilles Buisson, 21190 Saint-Romain (03 80 21 27 91).

Patrimonio, Domaine d'E. Croce 2009

Yves Leccia, 20232 Poggio d'Oletta (04 95 30 72 33).

Saumur-Champigny Cuvée Millésime 2008, Cave de Saumur, 49260 Saint-Cyren-Bourg (02 41 53 06 06).

Ventoux 2010 Les Terrasses Château Pesquié, 84570 Mormoiron (04 90 61 94 08).

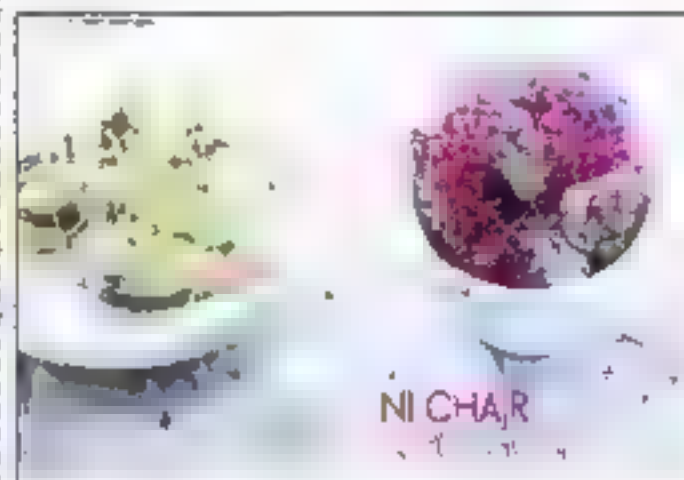


**SERGEANT PEPPER**, p. 98

Terre Exotique, [www.terreexotique.com](http://www.terreexotique.com)

**ALBA PEZONE**, p. 118

Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13. [www.paroleincucina.com](http://www.paroleincucina.com)



## Erratum

Nos remerciements pour ceux qui ont collaboré au sujet Ni chair ni poisson dans le numéro 74 de janvier-février 2011 n'étaient pas très lisibles à la lecture. Nous les réitérons car ce sujet n'aurait pu voir le jour sans l'aide précieuse des trois institutions citées ci-dessous

Guenmai (restaurant japonais à Paris),

tél. 01 43 26 03 24

Naturalia, [www.naturalia.fr](http://www.naturalia.fr)

Nature et Cie Chaville,

tél. 01 47 50 89 07



# Mettez-vous à table avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer, voici notre boîte de rangement. Elle a table. En plastique renforcée 31 x 90 x 1, elle se glisse sur l'étagère de votre cuisine.

Elle se vend avec, en option, un jeu de 10 intercalaires rigides en plastique 5 x 11 cm permettant de classer séparément entrées, plats et desserts.

Avec cet ensemble de 200 cm de plastique 7/10 pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page 12



# Cassegrain



Savoureux Petits Pois,  
tendres et fondants à la fois.

Cassegrain, une autre idée du bon.







Goûtez un espresso 100% arabica  
à l'arôme unique

Sara Lee Coffee & Tea France Snc - 353 656 745 RCS 3051274

Goûtez à la différence.

Pour en savoir plus : [www.lorespesso.fr](http://www.lorespesso.fr)  
Compatible avec les machines à café Nespresso.\*

\*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.





**CHAUSSENS AU PORC ET AU PESTO**

ELLE À TABLE N° 75



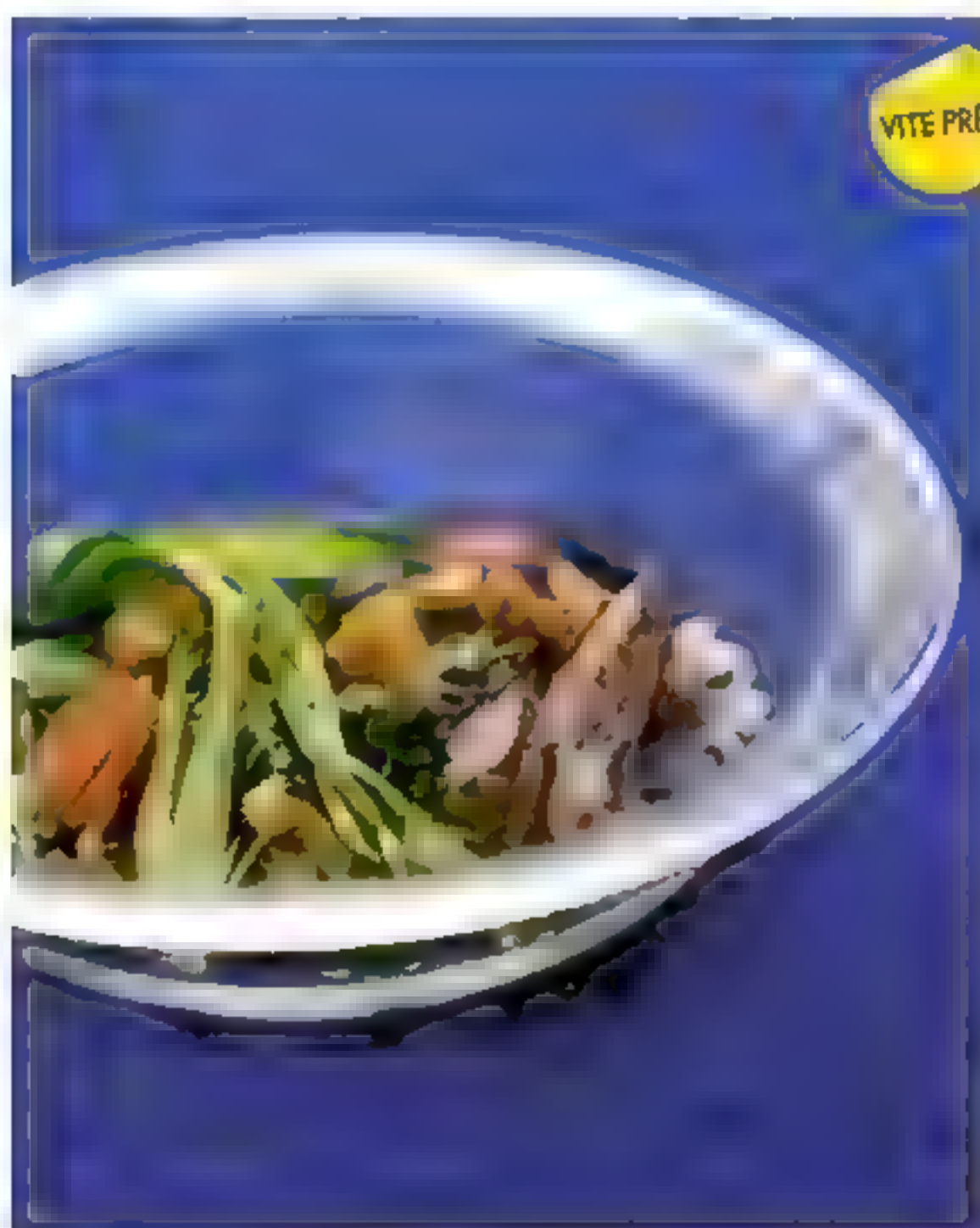
**PÂTES UDON AU PORC CARAMELISE**

ELLE À TABLE N° 75



**WOK DE CANARD AU GINGEMBRE  
ET PETITS LEGUMES**

ELLE À TABLE N° 75



**HAMBURGER MAISON,  
RACLETTE ET GRAINES GERMEES**

ELLE À TABLE N° 75





## PATES UDON AU PORC CARAMÉLISÉ (4 pers.)

Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn / Repos : 30 mn

250 g de grosses pâtes japonaises (udon)  
250 g de grillade de porc  
2 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de miel - 1 citron  
200 g de tomates à cocktail  
1 gousse d'ail - ciboulette  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de sésame noir

1 Emincez la grillade de porc en fines lamelles. Disposez-les dans un plat. Arrosez de sauce soja, de miel et de 1 c. à soupe de jus de citron. Poivrez et mélangez avec les mains pour bien enrober la viande du mélange. Placez au frais et laissez reposer 30 mn. Lavez les tomates, coupez-les en 2 ou en 4, selon leur taille. Pelez et hachez la gousse d'ail.

2 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'ail et les tomates. Faites cuire 10 mn à feu moyen en remuant. Salez légè-

rement et poivrez. Gardez au chaud. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une large poêle anti-adhésive. Ajoutez les lamelles de porc égouttées et faites-les sauter 5 mn à feu vif. Ajoutez la marinade et laissez réduire 3 mn, en remuant. Saupoudrez de sésame noir et gardez au chaud.

3 Rincez et ciselez la ciboulette. Faites cuire les pâtes udon dans l'eau bouillante 3 mn. Egouttez-les et ajoutez-les aux tomates cuites. Mélangez et répartissez dans 4 bols. Disposez le porc caramélisé par-dessus. Décorez de ciboulette et servez.

**à table +** Le porc finement émincé, caramélisé et cuit sur feu vif est apprécié des enfants. > Particulièrement riche en protéines, en vitamine B12 et en vitamine B1, il apporte des lipides d'excellente qualité (mono-insaturés).

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## CHAUSSENS AU PORC ET AU PESTO (4 pers.)

Préparation : 45 mn / Cuisson : 25 mn / Repos : 1 h

**Pâte:** 200 g de farine de blé  
100 g de margarine riche en oméga-3  
**Garniture:** 1 œuf  
250 g de filet de porc  
1 c. à soupe de pesto  
150 g d'épinards hachés surgelés  
1 petit oignon - 20 g de pignons  
2 c. à soupe de parmesan  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de lait

1 Mélangez la farine, 1 pincée de sel et la margarine coupée en dés pour obtenir un mélange sableux. Mouillez avec 4 c. à soupe d'eau froide. Formez une boule sans travailler trop longtemps la pâte. Couvrez-la de film étirable et placez au frais 1 h au moins.

2 Pelez et hachez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez l'oignon et laissez dorer à feu très doux, en remuant. Ajoutez les épinards et 2 c. à soupe

d'eau. Poivrez, couvrez et laissez mijoter 5 mn à feu doux.

3 Faites dorer les pignons à sec pendant 2 mn, à feu doux, dans une petite poêle. Séparez le blanc d'œuf du jaune. Hachez finement le porc au robot. Versez-le dans un saladier. Ajoutez les épinards tièdes, les pignons, le blanc d'œuf, le parmesan et le pesto. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement.

4 Préchauffez le four sur th 5-6/150-180°. Étalez la pâte. Découpez des cercles de 10 cm de diamètre environ. Déposez sur chaque cercle une noix de garniture. Refermez les chaussons en forme de demi-lune et disposez-les sur une plaque à pâtisserie. Mélangez le jaune d'œuf et le lait. Badigeonnez les chaussons de ce mélange et faites-les cuire pendant 15 mn au four. Dégustez tiède, avec une salade.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## HAMBURGER MAISON, RACLETTE ET GRAINES GERMEES (4 pers.)

Prép. : 15 mn / Cuisson : 4 mn

250 g de steak haché  
4 muffins anglais complets  
2 belles pinces de graines germées - 2 tomates  
4 tranches de fromage à raclette  
2 portions de Kiri  
3 gros cornichons aigres-doux  
1 oignon violet  
1 c. à café d'huile de tournesol

1 Faites quatre petits steaks avec le bœuf haché, du diamètre des muffins. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles. Otez la croûte des tranches de fromage à raclette. Coupez les cornichons en tout petits dés. Pelez l'oignon et émincez-le en fines tranches. Hachez-en quelques-unes et gardez le reste en anneaux.

2 Mélangez dans un bol les Kiri, les cornichons découpés et l'oignon haché. Salez et poivrez. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les

steaks et faites-les cuire 2 mn sur chaque face. Disposez une tranche de fromage à raclette sur chaque steak, couvrez et gardez au chaud, hors du feu.

3 Faites toaster le pain au grille-pain (ou au four). Garnissez le pain de fromage frais aux oignons, ajoutez des tranches de tomates, un steak avec la raclette fondue, des graines germées et des rondelles d'oignons. Dégustez bien chaud.

**à table +** Manger un hamburger n'est pas une mauvaise façon de consommer de la viande ! Garnissez-le de légumes crus (pour les vitamines), choisissez un pain complet (apport en fibres) et un fromage riche en calcium (raclette, comté...). Vous pouvez varier les viandes : bœuf, veau ou dinde hachés.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## WOK DE CANARD AU GINGEMBRE ET PETITS LÉGUMES (4 pers.)

Prép. : 25 mn / Cuisson : 35 mn

300 g de filet de canard  
1 bocal de miniepis de maïs  
1 courgette - 1 carotte  
200 g de pois gourmands  
2 choux Shanghai  
2 cm de gingembre frais  
5 tiges de coriandre fraîche  
200 g de riz japonais pour sushis  
1 c. à soupe d'huile de tournesol  
2 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de sauce d'huître  
poivre

1 Coupez le canard en lamelles fines. Rincez et égouttez le maïs. Lavez la courgette et émincez-la en bâtonnets. Pelez la carotte, lavez-la et coupez-la en bâtonnets. Équeutez et rincez les pois gourmands. Rincez les choux sous l'eau, puis émincez-les. Pelez et coupez le gingembre en petits morceaux. Rincez la coriandre et effeuillez-la.

2 Rincez le riz à l'eau froide. Versez-le dans un petit plat, couvrez-le d'eau et faites-le

cuire 20 mn à la vapeur. Gardez-le au chaud. Faites cuire également les pois gourmands et les choux 4 mn à la vapeur.

3 Faites chauffer l'huile dans un wok. Ajoutez le canard et faites sauter 2 mn en remuant. Réservez. Ajoutez tous les légumes dans le wok, ainsi que les épis de maïs et le gingembre. Faites sauter 6 mn à feu vif, en ajoutant en cours de cuisson la sauce soja et la sauce d'huître. Poivrez mais ne salez pas. Ajoutez les lamelles de canard et la coriandre, couvrez et retirez du feu. Servez le wok avec le riz, dans un bol évasé.

**à table +** Gingembre, coriandre et sauces asiatiques relèvent ce plat dont l'équilibre est parfait : juste ce qu'il faut de viande et une bonne portion de légumes et de riz. Pour les grands, ajoutez une pincée de piment.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti



# LENTILLES TIÈDES, LÉGUMES CROQUANTS

ELLE À TABLE N° 75

VEGI



# TABOULE DE QUINOA TRÈS VERT

ELLE À TABLE N° 75

LÉGER



# COQUILLES SAINT-JACQUES MARINÉES À

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



© JF Moller

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



OLIVIERS &amp; CO



## COQUILLES SAINT-JACQUES MARINÉES À L'HUILE D'OLIVE DE SICILE O&CO ET AROMATES

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : aucune  
Attente : 10 minutes

12 coquilles Saint-Jacques  
crues entières  
8 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
de Sicile O&CO  
2 cuillerées à café de tomate &  
citron confit aux amandes O&CO  
1 cuillerée à café de sablon  
de tomate O&CO  
1/2 cuillerée à café de mélange  
d'épices O&CO  
1 citron vert  
Fleur de sel O&CO  
Poivre noir du moulin O&CO  
Mini-crostini à l'huile  
d'olive O&CO

1. Ouvrez les coquilles avec un  
couteau en détachant délicatement  
les noix de Saint-Jacques. Réservez  
4 coquilles vides et nettoyez-les.

2. Préparez la marinade : mélangez  
dans un bol le mélange d'épices  
le sablon de tomate, l'huile d'olive  
et le jus du citron. Salez et poivrez.

3. Coupez délicatement les noix de  
Saint-Jacques en tranches fines.

4. Répartissez le mélange tomate &  
citron confit aux amandes au fond  
des 4 coquilles vides et recouvrez  
délicatement avec les amandes  
de Saint-Jacques. Salez, poivrez  
et nappez de marinade.

5. Laissez mariner 5 minutes  
à température ambiante  
et dégustez avec des mini-crostini  
à l'huile d'olive ou des toasts  
de pain de campagne grillé.

A noter : vous pouvez remplacer le  
mélange tomate & citron confit  
aux amandes O&CO par la recette  
d'oursin au safran O&CO.

## LENTILLES TIEDES, LÉGUMES CROQUANTS (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

250 g de lentilles vertes AOC  
100 g de petits pois écossés  
4 jeunes poireaux  
2 oignons frais  
huile d'olive  
vinaigre balsamique  
Fleur de sel - poivre du moulin

1. Faites cuire les lentilles dans  
de l'eau bouillante pendant  
25 mn, salez à mi-cuisson  
puis égouttez-les. Lavez les  
poireaux et les oignons, cou-  
pez-les en biseaux et faites-les  
cuire à la vapeur poudrés de  
fleur de sel et de poivre ou  
dans de l'eau bouillante salée  
avec les petits pois pendant 8  
à 10 mn.

2. Répartissez les lentilles dans  
des verres ou des coupelles,  
ajoutez les légumes puis arro-  
sez d'un filet d'huile d'olive et  
de vinaigre balsamique.

à table + Vous pouvez aussi  
servir froid et mettre une couche  
de fromage blanc mixé avec un  
peu de truite fumée et d'oseille  
entre les lentilles et les légumes.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

OLIVIERS

PUBLICITE

## HUILE D'OLIVE DE SICILE O&CO

Ses caractéristiques  
bénéficiant d'un terroir  
exceptionnel, un sol  
volcanique et fertile  
baigné de soleil, la Sicile  
nous offre des huiles d'olive  
de caractère, à la fois douces  
et suaves, qui expriment  
tout l'esprit et la riche  
passé de l'île.  
Des merveilles d'élégance !  
Accords gourmands  
produits de la mer  
et légumes en général.  
Saint-Pierre, fricassée  
de langoustines et tous  
les poissons nobles.

### LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.

#### AIX-EN-PROVENCE (13100)

11 rue Chabrier  
41 (81000)  
3 rue de l'Hôtel-de-Ville  
ANNÉCY (74000)  
8 rue Grenette  
ANTIBES (06600)  
13 rue Sade  
AVIGNON (84000)  
19 rue St Agricola  
BAIE-MAHAULT (97122)  
301 C.C. de Destréland

#### BORDEAUX (33000)

29 rue des Remparts  
CANNES (06400)  
4 rue Mace  
CLERMONT-FERRAND  
(63000)  
2 rue des Gras  
COLMAR (68000)  
32 rue des Marchands  
DIJON (21000)  
24 rue des Godrans  
LA ROCHELLE (17000)  
22 rue St Sauveur  
LILLE (59000)

#### L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)

41 rue de la République  
MAIRIE (04300)  
Parc de Pitaugier  
MARSEILLE (13001)  
14 bis, rue Henri Focad  
MENTON (06500)  
5 rue St Michel  
METZ (57000)  
2 rue Ambroise-Thomas  
MONTPELLIER (34000)  
30 rue des Écluses  
NANTES (44000)  
3 rue de l'Écluse  
NIMES (30000)  
10 rue de l'Hôtel-de-Ville  
ORLÉANS (45000)  
7 rue Charles-Sanglier  
PARIS (75003)  
36 rue des Francs-Bourgeois

#### PARIS (75004)

81 rue St Louis-en-l'Isle  
PARIS (75005)  
128 rue Mouffetard  
PARIS (75006)  
28 rue de Buci  
PARIS (75012)  
Charlot 20 F3, cour  
St-Frédéric Bercy Village  
PARIS (75015)  
85 rue du Commerce  
PARIS (75017)  
8 rue de Lévis  
PAU (64000)

#### PERPIGNAN (66000)

5 rue Maitly Le Parc  
REIMS (51100)  
4 cours Jean-Baptiste-  
Lanquet  
RENNES (35000)  
11 rue Louis-Simon  
ROUEN (76000)  
5 rue Rollon  
SARRE-UNION  
(83110)  
1 rue Jean-Jacques  
STRASBOURG (67000)  
7 rue des Orfèvres  
TOULON (83000)  
9 rue Lamargue  
TOULOUSE (31000)  
17 rue St Antoine-du-T  
VILLEPINTE (93420)  
ZAC Paris Nord 2  
www.oliviers-co.com

## TABOULÉ DE QUINOA TRÈS VERT (6 pers.)

Préparation : 15 mn / Au frais : 2 h / Cuisson : 20-25 mn

50 g de quinoa  
250 g de haricots verts  
250 g de pois gourmands  
250 g de cocos plats  
100 g de petits pois écossés  
2 branches de basilic  
Pour la sauce :  
1 échalote nouvelle  
ou 3 tiges de cives hachées  
1 gousse d'ail hachée  
2 c. à soupe de vinaigre  
à l'estragon  
8 c. à soupe de crème liquide  
1 c. à soupe de mayonnaise  
Fleur de sel - poivre du moulin

1. Faites cuire le quinoa dans de  
l'eau bouillante salée environ  
20 mn, laissez reposer 10 mn,  
puis égouttez.

2. Ebouitez les haricots verts,  
les pois gourmands et les  
cocos plats, mettez-les en  
botte et coupez-les en 4 avec  
un couteau. Faites-les cuire  
avec les petits pois 10 à 15 mn  
dans de l'eau bouillante salée

ou à la vapeur. Rafraîchissez-  
les aussitôt sous l'eau froide  
pour arrêter la cuisson, puis  
égouttez-les.

3. Mélangez tous les ingréd-  
ients de la sauce. Mettez les  
légumes dans un saladier avec  
le quinoa et le basilic ciselé,  
puis versez la sauce dessus et  
réservez au frais.

à table + Vous pouvez  
remplacer les haricots par  
d'autres légumes verts les  
courgettes ou les brocolis par  
exemple. Comptez alors  
5 à 8 mn de cuisson seulement.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré



P

# BOULETTES DE DINDE AU CITRON ET À LA MENTHE, PURÉE ORANGE

ELLE À TABLE N° 75

TOUT  
SIMPLE

P

# NAVARIN DE SOURIS D'AGNEAU, LÉGUMES DE PRINTEMPS

ELLE À TABLE N° 75

TRÈS  
FACILE

P

# EPIGRAMMES D'AGNEAU GRILLÉES

ELLE À TABLE N° 75



BLUFFANT

P

# POITRINE D'AGNEAU FARCIE

ELLE À TABLE N° 75



CHIC



## NAVARIN DE SOURIS D'AGNEAU, LÉGUMES DE PRINTEMPS (6 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

6 souris d'agneau  
1 botte d'oignon frais  
2 gousses d'ail  
1 c. à café de farine  
1 botte de carottes  
1 botte de navets  
200 g de ratte  
2 c. à soupe de concentré de tomate  
10 cl de vin blanc sec  
20 cl de bouillon de volaille  
4 brins de thym  
huile végétale - poivre

1 Faites revenir les souris dans de l'huile dans une cocotte sur feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées, puis ajoutez les oignons coupés en 4, les gousses d'ail écrasées et saupoudrez de farine.

2 Remuez 1 mn, puis ajoutez le concentré de tomate, le thym et le vin blanc, laissez ce dernier s'évaporer presque totalement, salez, poivrez et ajoutez le bouillon de volaille.

3 Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h.

4 Epluchez tous les légumes et coupez-les en bâtonnets, ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 30 mn.

**à table +** Pour réaliser cette recette, vous pouvez utiliser du collier ou de l'épaule, ou un mélange des deux.

> Vous pouvez mettre la cocotte au four sur th. 5-6/160° au lieu de la laisser mijoter sur le feu.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

## BOULETTES DE DINDE AU CITRON ET À LA MENTHE, PURÉE ORANGE (4 pers.) Préparation : 35 mn / Cuisson : 25 mn

300 g de filet de dinde  
3 carottes - 1 panais  
1 pomme de terre à chair farineuse  
10 g de beurre - 5 cl de lait  
1 blanc d'œuf - 1 citron  
1 pincée de paprika  
1 tige de menthe  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de graines de sésame blond

1 Pelez les carottes, le panais et la pomme de terre, puis lavez-les sous l'eau fraîche. Coupez-les en dés et faites-les cuire pendant 15 mn à la vapeur. Réduisez-les en purée et ajoutez le beurre et le lait chaud.

2 Coupez la dinde en dés, puis mixez-la très finement avec le blanc d'œuf, un trait de jus de citron, 1 pincée de paprika, du sel et du poivre. Rincez la menthe, effeuillez-la, hachez-

la puis ajoutez-la à la dinde mixée. Formez de petites boulettes avec la viande hachée. Roulez-les dans le sésame.

3 Faites chauffer l'huile dans une large poêle anti-adhésive. Ajoutez les boulettes. Faites-les cuire 10 mn à feu doux, en les retournant délicatement plusieurs fois et en les arrosant de jus de citron.

4 Répartissez la purée chaude dans 4 assiettes creuses. Disposez les boulettes par-dessus et arrosez de jus de cuisson.

**à table +** Ces petites boulettes à la texture très fine peuvent se grignoter avec les doigts ! Parfumées et dorées, elles ressemblent à un snack.

> Vous pouvez les aromatiser de curcuma ou de curry et les faire cuire dans un coulis de tomate, pour changer.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

## POITRINE D'AGNEAU FARCIE (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 35 mn

2 poitrines d'agneau  
250 g de ricotta  
1 poignée d'épinards frais  
150 g de chapelure de pain (pain dur mixé)  
10 brins de persil plat - 1 œuf  
1 c. à café de piment d'Espelette  
poivre du moulin  
huile d'olive

1 Faites tremper les poitrines dans l'eau froide pendant que vous préparez la farce. Faites cuire les épinards lavés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis hachez-les grossièrement au couteau.

2 Lavez, séchez et hachez le persil. Mélangez la ricotta avec les épinards, la chapelure, le persil, l'œuf, le piment, du sel, du poivre.

3 Allumez le four sur th. 7/210° et tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Epongez les poitrines, posez-les à plat, salez, poivrez et répartissez la farce dessus. Roulez-les et maintenez-les roulées avec de la ficelle de cuisine.

4 Posez-les sur le papier sulfurisé, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive puis faites-les cuire 30 mn environ. Baissez le th. à 6/180° à mi-cuisson.

5 Servez les poitrines coupées en tranches. Accompagnez-les d'une purée de légumes ou de polenta.

**à table +** Choisissez des petites poitrines de jeunes agneaux, elles seront plus tendres et cuiront plus vite.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

## EPIGRAMMES D'AGNEAU GRILLÉES (6 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 50 mn / Repos : 1 h + 1 nuit

2 épigrammes d'agneau  
1 bouquet garni riche en thym et en vert de poireau - 1 oignon  
80 g de beurre fondu  
100 g de pain dur  
10 brins de persil  
quelques feuilles de sauge  
poivre du moulin

1 Faites tremper les épigrammes 1 h dans l'eau froide puis faites-les cuire pendant 30 mn dans de l'eau frémissante avec l'oignon et le bouquet garni.

2 Laissez-les tiédir dans l'eau de cuisson. Egouttez-les, mettez-les dans un plat, recouvrez-les d'un film et posez un lourd poids dessus pour les presser. Réservez au frais jusqu'au lendemain.

3 Mixez le pain dur grossièrement concassé avec les feuilles de persil pour faire une chapelure. Allumez le four sur th. 6/180° puis disposez les épigrammes coupées en bandes dans un plat. Arrosez-les de beurre fondu, saupoudrez de chapelure, salez, poivrez, dispersez les feuilles de sauge lavées et séchées, et faites cuire 20 mn environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**à table +** L'épigramme est la poitrine de l'agneau. Pour cette recette, choisissez-les un peu épais car s'ils sont trop petits, donc trop minces, la viande ne sera pas assez charnue et le résultat sera moins bon.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré



P

# **TORTILLA OIGNON ROUGE ET ANETH (SANS LA RETOURNER)**

ELLE À TABLE N° 75



FACILE

P

# **PÂTES, ÉPINARDS, AIL ET LARD PAYSAN**

ELLE À TABLE N° 75



EXPRESS

P

# **FILET MIGNON DE PORC EN CROûTE DE POIVRE**

ELLE À TABLE N° 75

POUR  
CHANGER

P

# **TARTARE DE LIEU JAUNE ET AGRUMES**

ELLE À TABLE N° 75

TRÈS  
FRAIS



**PÂTES, EPINARDS, AIL ET LARD PAYSAN** (4 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : env. 15 mn

1 paquet de spaghetti de 500 g  
400 g d'épinards frais  
1 gousse d'ail  
1 cube de bouillon de poule  
(Ariaké, Star...)  
2 belles tranches de lard blanc  
(Colonnata) ou fumé paysan  
(noir de Bigorre...)  
1 pincée de quatre-épices  
10 cl de crème fraîche  
huile d'olive - 100 g de  
parmesan fraîchement râpé  
poivre blanc de Penja

1 Faites bouillir une grande marmite d'eau salée. Equeutez et lavez les épinards, puis égouttez-les. Pelez et dégermez la gousse d'ail, puis écrasez-la. Dès que l'eau est en ébullition, ajoutez le bouillon cube, plongez les spaghetti, remuez. Laissez-les cuire al dente selon les indications du paquet.

2 Pendant ce temps, coupez en lardons les tranches de lard et faites-les rissoler 1 mn dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards, l'ail, le quatre-épices et faites cuire 30 s tout ensemble, poivrez, ôtez l'ail et réservez dans la poêle à couvert.

3 Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les, ajoutez-les dans la poêle réservée, versez la crème, mélangez sur feu doux, arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez généreusement, salez si nécessaire et saupoudrez de parmesan. Servez aussitôt.

**à table +** Toutes les pâtes conviennent. Vous pouvez ajouter un jaune d'œuf cru comme pour une carbonara.  
> Choisissez un lard de qualité.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

**TORTILLA OIGNON ROUGE ET ANETH**

(SANS RETOURNER) (4 pers.) Prép. : 10 mn / Cuisson : env. 20 mn

8 gros œufs bio ou issus de poules élevées en plein air  
1 ou 2 oignons rouges  
8 brins d'aneth - huile d'olive  
poivre blanc de Penja

1 Pelez et coupez les oignons en tranches de 5 mm dans la longueur en essayant de les garder attachées à chaque fois. Cassez les œufs dans un saladier, salez, poivrez, et battez-les rapidement avec une fourchette. Effeuiliez, lavez et séchez les pluches d'aneth.

2 Dans une poêle de 24 cm, faites revenir à feu moyen les tranches d'oignons dans 2 ou 3 c. à soupe d'huile. Dès qu'ils sont translucides, versez par-dessus les œufs battus et saupoudrez de pluches d'aneth, baissez sur feu doux, couvrez (très important), laissez cuire jusqu'à ce que les bords de la

tortilla soient détachés et la surface prise.

3 Saupoudrez de nouveau de pluches d'aneth fraîches, poivrez généreusement et servez la tortilla à votre convenance, chaude, tiède ou froide, accompagnée d'une salade.

**à table +** Vous pouvez réaliser la recette classique oignons-pommes de terre ou, pour changer, essayer avec de grosses rondelles de courgettes sautées à la menthe fraîche.  
> Le cerfeuil peut remplacer l'aneth.

> Si vous mettez plus d'œufs, il faudra retourner l'omelette sur un plat pour la cuire quelques secondes de l'autre côté, dès que les bords seront détachés du bord et la surface presque prise.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

**TARTARE DE LIEU JAUNE ET AGRUMES** (4 pers.)

Préparation : 30 mn / Réfrigération : 30 mn

400 g de lieu jaune extra-frais  
2 pamplemousses roses  
2 oranges - 1 citron vert  
huile de pistache  
1 salade iceberg  
10 pistaches vertes  
10 brins de ciboulette  
poivre blanc de Penja

1 Demandez à votre poissonnier de lever les filets de poisson sans la peau. Coupez en petits dés leur chair et placez-la dans un saladier, citronnez et ajoutez 1 c. à soupe d'huile de pistache. Salez, poivrez et mélangez bien. Filmez le saladier et placez-le 30 mn au frais.  
2 Pelez les pamplemousses et les oranges à vif: coupez les fruits aux extrémités et enlevez la peau entièrement jusqu'à la pulpe avec un couteau, puis retirez les filaments de peau blanche qui peuvent subsister

tout autour. Prélevez les quartiers d'agrumes, puis coupez-les en deux ou trois morceaux. Ajoutez-les aux dés de poisson et mélangez délicatement.

3 Otez les feuilles abîmées de la salade, passez-la sous l'eau froide, égouttez-la et coupez-la dans la largeur en quatre tronçons de 1 cm. Lavez-les et épongez-les.

4 Concassez grossièrement les pistaches. Lavez, séchez et ciselez finement la ciboulette, disposez les tronçons de salade bien égouttés dans quatre assiettes, poivrez-les, salez, puis répartissez poisson et agrumes. Poivrez généreusement, répartissez les pistaches et la ciboulette, arrosez le tout d'un filet d'huile de pistache et servez aussitôt.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

**FILET MIGNON DE PORC EN CROÛTE DE POIVRE** (4 pers.)

Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

2 beaux filets mignons de porc fermier  
1 c. à soupe bombée de poivre blanc de Penja  
1 tête d'ail - huile d'olive  
2 branches de romarin  
1 bouillon cube de volaille  
30 g de beurre

1 Concassez le poivre dans le bol d'un robot ou enfermez-le dans un torchon et écrasez-le grossièrement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

2 Répartissez le poivre sur les filets en appuyant avec les doigts pour l'incruster dans la viande. Répartissez les gousses d'ail non pelées autour, puis salez. Placez les filets mignons dans un plat de cuisson, arrosez-les d'un filet d'huile, posez 1/2 branche de romarin sur chaque filet.

3 Allumez le four à th. 6/180°

et enfournez la viande. Laissez cuire 20 mn, retirez les branches de romarin, puis répartissez le beurre en dés sur les filets et poursuivez la cuisson 20 mn en arrosant la viande. Versez un verre d'eau dans le fond du plat et ajoutez le bouillon cube émietté. Laissez cuire encore 5 mn en continuant d'arroser la viande.  
4 Eteignez le four, déposez un papier d'aluminium sur les filets et laissez-les dans le four, porte ouverte pendant 5 mn. Servez aussitôt.

**à table +**

> Inutile de préchauffer le four, démarrez la cuisson à froid.

> Vous pouvez accompagner les filets mignons de pommes de terre nouvelles couvertes en deux et cuites dans le plat 25 mn avant la fin de la cuisson.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti